صحت سے ہر نعمت ہے
KFOODS.com
مفید معلوماتی نسخے
SS Hashmi
ترتیب و پیشکش
سیّد ساخر ہاشمی

Life is nothing without Health

And Health is nothing without Happiness.

Usefull informational Health Tips (complete)

with courtesy of Kfoods

کیلشیم
سے بھرپور 10 غذائیں
SS Hashmi
KFOODS.com

اسٹرابیری

اینٹی آکسیڈنٹ ہے

ہڈیاں مضبوط بناتی ہے

آنکھوں کی صحت کیلئے مفید ہے

یاداشت بہتر بناتی ہے

وزن کم کرتی ہے

فولیٹ	فائبر	وٹامن اے	وٹامن سی	وٹامن بی6
11%	7%	16%	157%	16%

کدو کھانے کے 8 فائدے

زنک کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے

اینٹی آکسیڈنٹ ہے

کینسر سے بچاتا ہے

دل کو صحت مند بناتا ہے

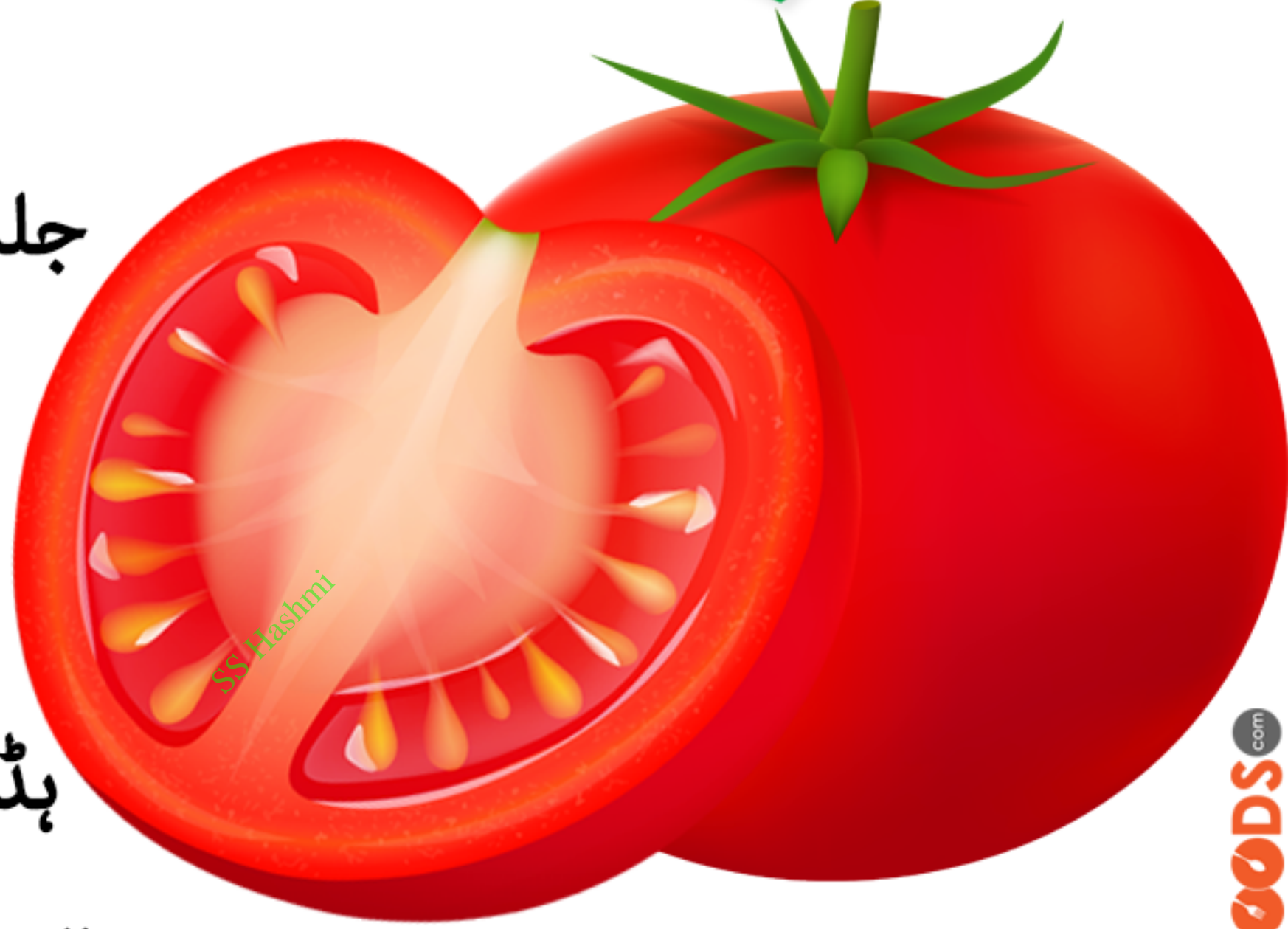
کدو کھانے پرسکون نیندآتی ہے

آنکھوں کی صحت کے لئے مفید ہے

مدافعتی نظام کو بہتر بناتا ہے

خون میں شکر کو معتدل رکھتا ہے

پوٹاشیم	فائبر	کاپر	وٹامن سی	وٹامن اے
16%	11%	14%	19%	246%

ٹماٹر کھانے کے 8 فائدے

جلد کو صحت مند بناتا ہے

دل کو قوی کرتا ہے

کینسر سے بچاتا ہے

ہڈیوں کو مضبوط بناتا ہے

بالوں کے مسائل کم کرتا ہے

سیگریٹ نوشی چھوڑنے میں مدد دیتا ہے

اینٹی آکسیڈنٹس فراہم کرتا ہے

خون سے شکر کی سطح کو کم کرتا ہے

کاپر	فائبر	بائیوٹن	وٹامن سی	وٹامن کے
12%	9%	24%	34%	16%

کیلے کھانے کے 8 فائدے

ڈپریشن کم کرتا ہے

توانائی فراہم کرتا ہے

کینسر سے بچاتا ہے

دماغ کو قوی بناتا ہے

دل کو صحت مند بناتا ہے

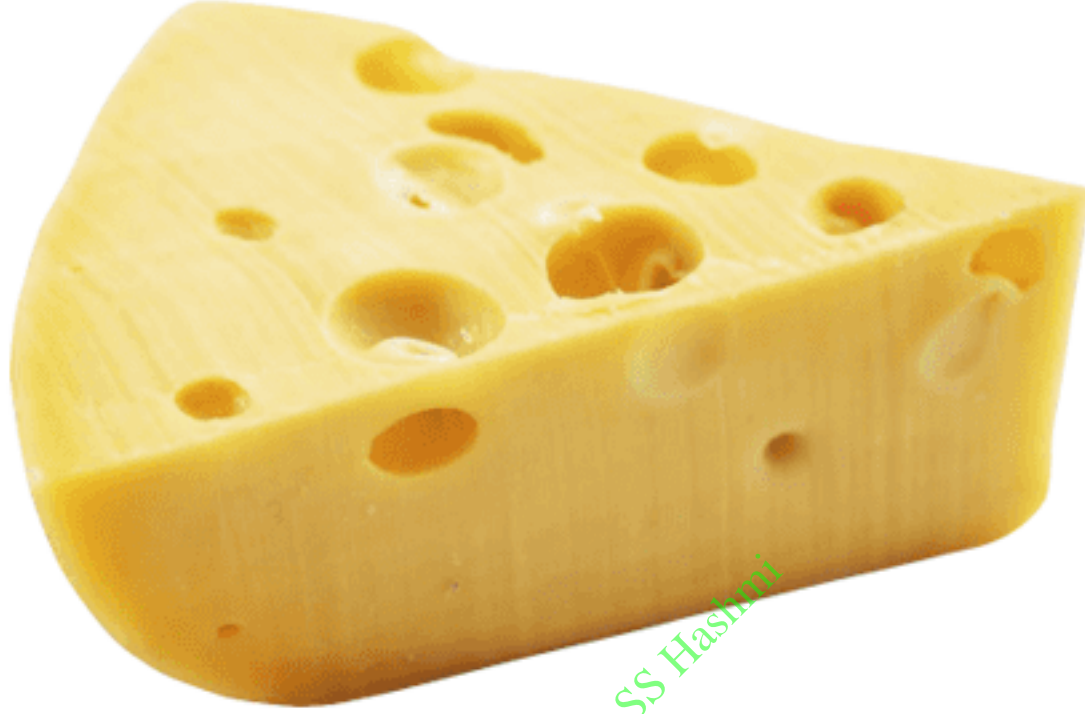
معدے کے السر کے لئے مفید ہے

خون کی کمی پوری کرتا ہے

ماہواری میں درد کو کم کرتا ہے

پوٹاشیم	فائبر	مینگنیز	وٹامن سی	وٹامن بی6
12%	12%	16%	14%	25%

وٹامن B2 سے بھر پور غزائیں

دودھ　　چیز　　انڈے

بادام

بادام ایک خشک بیج والا پھل ہے۔ یہ قبض کشا ہے اور حافظہ کو تیز کرتا ہے۔ بادام کی نو یا گیارہ گریاں رات کو پانی میں بھگو دیں صبح نہار منہ ان کا چھلکا اُتار کر کھائیں تو دماغی قوت میں بہت اضافہ ہوتا ہے۔

یہ رگوں کی خشکی اور دماغی گرمی کو زائل کرتا ہے اس کی سردائی جسم اور دماغ کو طاقت دیتی ہے۔ اس لئے اس کا استعمال زیادہ کرنا چاہیے۔ اس کا حلوہ نزلہ، زکام اور سر درد کے لئے مفید ہے۔

انجیر کے فوائد

اللہ نے قرآن میں انجیر کی قسم کھائی (والتین) اس کے بے شمار فائدے ہیں

1۔ کینسر سے بچاتا ہے۔

2۔ دل کے عارضہ سے بچاتا ہے۔

3۔ کیسٹرول کم کرتا ہے۔

4۔ شوگر کے مریضوں کے لئے مفید ہے۔

5۔ ہائی بلڈ پریشر کو روکتا ہے۔

6۔ ہڈیوں کے لئے

لہسن کی خوبیاں

۱......لہسن سبزیوں کا ذائقہ بڑھانے کے لئے شامل کیا جاتا ہے۔

۲......لہسن میں ایسے اجزاء پائے جاتے ہیں، جو تعدیے (انفیکشن) سے بچاتے ہیں۔

۳......روزانہ پکنے والے کھانوں میں لہسن شامل کرنے سے مختلف قسم کی بیماریوں سے تحفظ ملتا ہے۔

۴......روزانہ دو جوے ثابت لہسن کھانے سے بلڈ پریشر معمول پر رہتا ہے۔

۵......سردی میں سرسوں کے تیل میں لہسن کی جڑ جلا کر بچوں کی چھاتی پر لگائیں، وہ ٹھنڈ کے اثرات سے محفوظ رہیں گے۔

دائمی قبض سے نجات

سنا مکی	100 گرام
سونٹھ	50 گرام
نوشادر	25 گرام
کالی مرچ	10 گرام

3 گرام یا 1/2 ٹی اسپون رات سونے سے
ایک گھنٹے پہلے نیم گرم پانی کے ساتھ نوش فرمائیں

Ref: Syed Abdul Ghaffar Agha

شیمپو

خشک، چپچپے اور کمزور بالوں کے لئے

ریٹھا	1 کلو
آملا	250 گرام
سیکاکائی	250 گرام
بال چھڑ	10 گرام
چائے کے پودے کا تیل	8-10 قطرے
سفیدے کا تیل	ایک چائے کا چمچ

آملا، سیکاکائی، بال چھڑ کو رات بھر کے لئے پانی میں بھگو کے چھوڑ دیں۔ اگلی صبح ان کو ہلکی آنچ پر ابال لیں آدھے گھنٹے کے لئے۔ جیسے ہی اس میں جھاگ بننا شروع ہو۔ اس پانی کو ایک علیحدہ باؤل میں نکال لیں۔ اب آملا ریٹھا لیں اور دونوں ہاتھوں سے انکو مسلیں اس باؤل میں جب تک اس میں جھاگ نہ بن جائے۔ جتنا جھاگ بنے گا، اتنا اچھا ہے۔ اب اس میں شامل کریں ایک چائے کا چمچ چائے کے پودے کا تیل اور مہندی کے پتوں کے تیل کے 7-8 قطرے۔

اسے آپ روزانہ کی بنیاد پر اور ہفتہ وار بھی استعمال کر سکتے ہیں

Dr. Bilquis Shaikh (Herbalist)

چہرے کو گورا کرنے کے لئے

ناشپاتی کا رس	1/2 کپ
اورنج جوس	1/2 کپ
ملیٹھی	ایک چٹکی
پھٹکری	ایک چٹکی
پیٹرولیم جیلی	ایک کھانے کا چمچ
شہد کا ویکس	1/2 کھانے کا چمچ

جوسز کو اتنا اُبالیں کہ ہر چیز میں سے صرف ایک کھانے کا چمچ رہ جائے۔ پھر بوائلر میں پیٹرولیم جیلی اور ویکس ملائیں۔ اس میں جوسز، ملیٹھی اور پھٹکری ملائیں۔ پھر اس کو جار میں رکھ لیں اور ٹھنڈا کرنے کے لئے فریج میں رکھ دیں۔

Dr. Bilquis Shaikh (Herbalist)

ہلدی

یہ جسم کو زہریلے معادوں سے پاک کرنے کے لئے بہترین Anteseptic ہے

☆

اگر شہد کی مکھی کاٹ لے یا کوئی اور کیڑا تو اس جگہ پر فوراً ہلدی کا لیپ چونے میں ملا کر لگا دیں

☆

یہ زہر چوس کر سوجن ختم کرتی ہے اور تکلیف فوراً ختم ہو جاتی ہے

☆

اگر گلا بہت خراب ہو اور کھانسی زکام تیز ہو رہا ہو تو ایک گلاس گرم دودھ میں آدھا چائے کا چمچہ ہلدی ملا کر

پینے سے نزلہ زکام ختم ہو جاتا ہے۔

آج کل کے موسم میں اس کا استعمال فائدہ مند ہے

لونگ

لونگ کا استعمال جسم میں داخل ہونے والے ماحولیاتی زہریلے جراثیموں کو بھی مار دیتے ہیں

☆

لونگ کو ٹھنڈے موسم میں کھانا چاہیے کیونکہ اسکی تاثیر گرم ہوتی ہے

لونگ جسمانی سوزش کا خاتمہ کرتی ہے

☆

لونگ نظام ہضم کی سوزش کو بھی روکتی ہے

اجوائن

یہ خواتین اور بچوں کی خاص دوا سمجھی جاتی ہے

☆

اسکے باقاعدہ استعمال سے بچہ دانی (uterns) مضبوط رہتی ہے

☆

یہ دودھ پلانے والی ماؤں میں دودھ کی مقدار بڑھاتی ہے

☆

پیٹ کی خرابی میں اجوائن کا پانی اکسیر ہے

☆

ہاضمہ فوراً ٹھیک ہوتا ہے

☆

بوتل سے دودھ پینے والے بچوں کو پیٹ کی خرابی کی اکثر شکایت رہتی ہے

اجوائن کا پانی پلانے سے پیٹ فوراً ٹھیک ہوجاتا ہے

چیونگم سے نجات

اگر کپڑے سے چیونگم چپک جائے تو روئی کی مدد سے مٹی کا تیل لگائیں چیونگم اتر جائے گی

سپرٹ لگانے سے بھی چیونگم کپڑوں سے اتر جاتی ہے!

اصلی شہد کو پہچانیں.....

اصلی نقلی شہد کی پہچان کے لئے آپ ایک ماچس کی تیلی جلا کر شہد کے اندر رکھ دیں

اگر تیل جلتی رہے تو شہد اصلی ہے اور اگر تیلی بجھ جائے تو نقلی ہے !!

چربی......بآسانی کم کریں!

۱......زیادہ سے زیادہ پانی پئیں۔

۲......تربوز کھائیں۔

۳......کم چکنائی والا دودھ پئیں۔

۴......زیادہ سے زیادہ وٹامن ڈی لیں۔

۵......آئرن سے بھرپور غذائیں لیں۔

۶......ریشہ دار غذائیں لیں۔

۷......کافی یا چائے پئیں۔

۸......وقت پر ناشتہ کریں۔

۹......کم مصالحے والے کھانے کھائیں۔

۱۰......نیم گرم پانی پئیں۔

۱۱......پھل اور سبزیاں زیادہ کھائیں۔

۱۲......پروٹین سے بھرپور غذائیں لیں۔

۱۳......رات میں جلدی سونے کی عادت ڈالیں۔

۱۴......بیٹھنے سے زیادہ کھڑے رہنے کو ترجیح دیں۔

۱۵......فاقہ مت کریں۔

سوپ میں بہتری لائیں......

اگر سوپ میں چکنائی زیادہ ہوگئی ہو تو اس میں سلاد کا ایک پتا ڈال دیں۔ چکنائی کم ہو جائے گی۔

....

اگر نمک زیادہ ہو گیا ہو تو اس میں ایک کچا آلو ڈال کر تھوڑی دیر پکائیں اور نکال لیں۔ نمک کم ہو جائے گا۔

جگر کی حفاظت کے ضامن اصول......

جگر کو صاف رکھنے کے لئے لیموں پانی ایک اہم ذریعہ ہے کیونکہ لیموں اور پانی کے ساتھ ملنے سے جگر جو اینزائم بناتا ہے اتنی وافر مقدار میں جگر کسی اور غذا کے پانی سے ملنے پر نہیں بنا سکتا ہے۔

ہرا دھنیا تقریباً ہر جگہ با آسانی دستیاب ہے۔ یہ جسم سے بھاری دھاتیں خارج کرنے میں مدد دیتا ہے جس سے جگر کو بہتر طریقے سے کام کرنے کا موقع ملتا ہے۔

لہسن میں سلفر کے مرکبات موجود ہوتے ہیں جو جگر میں اینزائمز کو فعال کرنے میں مدد دیتے ہیں۔ لہسن میں ایلیسین اور سیلینیم موجود ہیں، جو جگر کی حفاظت کے لئے بہت معاون ہیں۔

جگر کی صفائی کے لئے چقندر عرصہ دراز سے استعمال کیا جاتا رہا ہے۔ اس میں اینٹی آکسیڈنٹس اور ریشے کی وافر مقدار موجود ہے۔ جس سے فاسد مواد کے اخراج میں آسانی ہوتی ہے۔

ہلدی جگر کو خراب ہونے سے بچاتی ہے، جگر کے خلیے دوبارہ سے بنانے میں مدد کرتی ہے اور جسم کے فاسد مواد کے اخراج میں مفید ہے۔

وزن گھٹائیں......مصالحوں سے !!

- دارچینی:

خون میں شوگر کی سطح کم کرتی ہے اور نشاستہ بنانے کے عمل کو مزید بہتر بناتی ہے۔

- ہری مرچ:

یہ جسم کی چربی گھٹاتی ہے۔

- رائی کے دانے:

میٹابولزم (استحالہ) کے نظام کو 20 سے 25 فیصد تیز کرتے ہیں۔ جسکی وجہ سے وزن گھٹانے میں مدد ہوتی ہے۔

- ادرک:

جسم میں کولیسٹرول جذب نہیں ہونے دیتی، جسکی وجہ سے وزن کم کرنے میں معاون ثابت ہوتی ہے۔

- کالی مرچ:

میٹابولزم (استحالہ) کے نظام کو مزید بہتر و فعال اور ہاضمے کو بہتر بناتی ہے۔

پیٹ کا درد ...... اُڑن چھو کریں!

میتھی...... دانے دار میتھی کو گرم پانی کے ساتھ پھانک لینے سے پیٹ درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

سونف...... سونف اور سوندھا نمک ملا کر پیس کر اس کے دو چمچ پانی کے ساتھ پھانک لیں۔

سیاہ مرچ...... سیاہ مرچ اور سونٹھ ہم وزن لے کر پیس کر صبح شام گرم پانی کے ساتھ نصف چمچ مقدار پھانک لیں۔

نمک...... ایک گلاس پانی میں آدھا چمچ نمک ملا کر پینے سے پیٹ درد میں فائدہ ہوتا ہے۔

یا گرم پانی میں نمک ملا کر پینے سے جسم میں موجود غیر ضروری عناصر بھی نکل آتے ہیں۔

دار چینی...... گیس کی وجہ سے ہونے والے پیٹ درد کو دار چینی دور کرتی ہے۔ اسے قلیل مقدار میں استعمال کریں۔ زیادہ مقدار نقصان دہ ہے۔

لیموں...... 2 گرام لیموں کا رس، 6 گرام ادرک کا رس اور 6 گرام شہد ملا کر پینے سے پیٹ درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔ کیڑے بھی مر جاتے ہیں۔

امرود...... پیٹ درد میں امرود کے نرم پتے پیس کر پانی میں ملا کر پینے سے آرام ملتا ہے۔

لہسن...... لہسن کا رس نمک کے ساتھ پلانے سے پیٹ کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

مولی...... مولی کے رس میں نمک اور سیاہ مرچ ڈال کر پلانے سے پیٹ درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

زیرہ...... زیرہ پیس کر شہد کے ساتھ چاٹنے سے پیٹ کا درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

رائی...... رائی کو پانی میں پیس کر، ململ کا کپڑا بچھا کر لیپ کریں۔ دس منٹ بعد ہٹا دیں۔ پیٹ درد میں حیرت انگیز فائدہ ہوگا۔

چہرے کی تازگی انڈے سے......

انڈے کی سفیدی کو زیتون کے تیل میں ملا کر چہرے پر لگائیں ۔
یہ چکنے چہرے کے لئے بہترین ماسک ہے۔

......

ایک انڈہ لے کر پھینٹیں اور چہرے اور گردن پر اس کا ماسک لگائیں۔
20منٹ کے بعد میں تازہ پانی سے چہرہ دھو لیں۔
اس ماسک کو لگانے سے چہرے پر تازگی آجائے گی۔

صحت مند زندگی گزاریں مگر ......

- غصہ اور جذبات پر قابو رکھیں۔
- کسی کام کو کرنے میں غیر ضروری جلدی نہ کریں۔
- چینی اور چینی کی چیزوں کے بجائے پھل کھائیں۔
- تیز ہوا کے خلاف نہ چلیں۔
- تمباکو نوشی سے پرہیز کریں۔
- گھی، ملائی،پنیر ، ربڑی، حلوا ،چکنا گوشت سے پرہیز کریں۔
- سری پائے ، گردے، مغز کھانے سے پرہیز کریں۔
- دالیں ،مرغی، مچھلی مناسب مقدار میں کھا سکتے ہیں۔
- نمک کم استعمال کریں۔
- روزانہ مناسب مقدار میں چہل قدمی کریں۔
- بھوک رکھ کر کھانا کھائیں۔
- کفایت شعاری ، قناعت پسندی اور یاد الٰہی کو اپنائیں۔

دہی ... ڈپریشن اور ذہنی دبائو کا توڑ!

- دہی کھانے سے ڈپریشن اور ذہنی دباؤ سے بھی چھٹکارا حاصل ہوتا ہے۔
- تحقیق کے مطابق دہی میں موجوداجزاء دماغ کے اُن حصوں پر اثر انداز ہوتے ہیں، جو تکلیف اور پریشانی محسوس کرتے ہیں۔
- دہی کی بدولت تکلیف اور پریشانی محسوس کرنے والے اجزاء کی صلاحیت بہتر ہوتی ہے۔
- دہی کھانے سے قوت فیصلہ بھی مضبوط ہوتی ہے۔

Ref: Hakeem Syed Abdul Ghaffar Agha

موٹاپا......کم کرنا ہو تو!

- دن کی شروعات میں آدھا لیموں ایک گلاس پانی میں گھول کر پینا، خلیوں میں موجود کیمیائی تبدیلی کو درست رکھتا ہے۔
- سفید چاول سے دور رہیں۔ بغیر چھنے آٹے کی روٹی وغیرہ غذا میں استعمال کریں۔
- چینی اور اس طرح کی دیگر مٹھاس سے بھرپور اشیاء سے مکمل پرہیز کریں۔
- زیادہ پانی پینا خلیوں میں موجود کیمیائی تبدیلی کو درست اور فاسد مواد کے بخوبی اخراج کا سبب بنتا ہے۔
- صبح 2 سے 3 لہسن کے جوئے لیموں کے جوس کے ساتھ کھانے سے جسم میں خون کے بہاؤ میں تیزی آتی ہے۔
- پھلوں اور سبزیوں کا استعمال بطور غذا کثرت سے کریں۔
- کھانوں میں دار چینی، ہلدی، سونٹھ، سفید زیرہ اور کالی مرچ جیسے مفید مصالحوں کا استعمال بڑھائیں جو خون میں چربی کو بڑھنے نہیں دیتی۔

BODY FAT

زیرہ ...... انسانی جسم کی ضرورت!

- اس میں پروٹین اور آئرن کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔
- اسکے استعمال سے نظام ہاضمہ بہتر بنانے میں مدد ملتی ہے۔
- اسکے باقائدہ استعمال سے خون سے فاسد مادہ رفع ہوجاتا ہے۔
- مدافعتی نظام کو طاقتور بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- جگر کو صاف رکھنے میں بھی اسکا استعمال انتہائی کار آمد ہے۔
- ثابت زیرہ نظام استحالہ (میٹا بولزم) کی بہتری میں مدد دیتا ہے۔
- اس کا استعمال آپ کو مختلف قسم کے کینسر سے محفوظ رکھتا ہے۔
- اس کے استعمال سے آپ کے گردے بہتر طریقے سے کام کرتے ہیں۔
- اس کا استعمال آپ کے بڑھتے کولیسٹرول کی سطح میں کمی لاتا ہے۔
- اس کے باقاعدہ استعمال سے آپ اپنی نیند پر سکون بنا سکتے ہیں۔

KFOODS.com
آج کی بات
روزانہ ایک سیب ---------- نو ڈاکٹر
روزانہ پانچ بادام ---------- نو کینسر
روزانہ ایک لیموں ---------- نو موٹاپا
روزانہ ایک گلاس دودھ ---- نو بون پرابلم
روزانہ 12 گلاس پانی ------ نو سکن پرابلم
روزانہ چار کھجوریں -------- نو کمزوری
پانچ وقت کی نماز ----------- نو ٹینشن
روزانہ تلاوت قرآن بمعہ ترجمہ ---- سکون ہی سکون
SS Hashmi

کا آزمودہ اور مئوثر علاج!

شہد، لیموں کے رس اور زیتون کے تیل کو ایک ایک چمچ
آدھے گلاس پانی میں حل کرلیں اور نہار منہ پی لیں۔
15 سے 20 دن میں پتھری تحلیل ہو کر نکل جائے گی!

کینسر سے بچاؤ کے 5 محافظ مصالحہ جات!

ہلدی

دارچینی

لال مرچ

ادرک

لہسن

شوگر کے مریضوں کیلئے

اجزاء:

مغز کرنجوا

100 گرام

جامن کی گھٹلی

100 گرام

ترکیب:

دونوں کو پیس کر ایک ساتھ پاؤڈر بنالیں،

استعمال:

صبح ناشتے سے پہلے ایک چائے کا چمچ
اور رات کو کھانے سے پہلے ایک چائے کا چمچ
پانی کے ساتھ استعمال کریں۔جو لوگ کھانے
سے پہلے نہیں کھا سکتے وہ اسے کھانے کے ایک
گھنٹے بعد استعمال کرلیں۔

فوائد:

شوگر کو کنٹرول کرتا ہے، شوگر کی وجہ سے
جسمانی تکلیف اور کمزوری کو ختم کرتا ہے۔
ہاتھ پاؤں کا سُن ہوجانا، ہاتھ پاؤں کی جلن،
پورے جسم کا درد، جوڑوں کا درد، سستی اور کاہلی
سب ختم کرتاہے، ایک مہینے تک استعمال کریں۔

کیلشیئم سے بھرپور اجناس!

دودھ

ہری سبزیاں

لوبیا

مچھلی

کینو

بادام

انجیر

دہی

بہترین جلد کے لئے......انڈے کا ماسک!

انڈا	ایک عدد
زیتون کا تیل	1/2 چائے کا چمچ
عرق گلاب	چند قطرے

سب سے پہلے انڈا پھینٹ لیں پھر اس میں باقی اجزاء ڈالیں۔ سب کو اچھی طرح مکس کریں۔ جب پیسٹ بن جائے تو چہرے پر لگائیں۔15 منٹ بعد دھو لیں۔آپ کی جلد نرم و ملائم ہو جائے گی۔

دالوں کے فوائد!

- دالوں میں موجود فائبر کی وجہ سے خون میں کولیسٹرول کا لیول کم ہوتا ہے۔
- دالیں ذیابطیس کے مریضوں کے لئے بہترین ہیں کیونکہ فائبر موجود ہونے کی وجہ سے
- دال کھانے سے مریضوں کے خون میں شوگر کی مقدار میں زیادہ اضافہ نہیں ہوتا۔
- دالوں میں پروٹین موجود ہوتا ہے۔ جو لوگ گوشت سے پرہیز کرتے ہیں وہ اپنی پروٹین کی ضرورت دالوں سے پوری کر سکتے ہیں۔
- دالوں میں فولاد موجود ہوتا ہے۔ فولاد سے خون کے سرخ جسیمے بنتے ہیں اور اگر فولاد کی کمی ہو تو جسم میں خون کی کمی ہو جاتی ہے۔
- دالوں میں فولیٹ موجود ہوتا ہے۔ حاملہ خواتین میں فولیٹ کی کمی کی وجہ سے ان کے ہونے والے بچوں میں جسمانی خرابیاں پیدا ہو جاتی ہیں۔

بھنے ہوئے چنے کھائیں
اور اپنا وزن گھٹائیں۔

بھنے ہوئے چنے وزن کم کرنے کے خواہش مند افراد کے لیے بہترین خوراک ہے۔

۱۔ فائبر سے بھرپور لیکن چکنائی سے خالی یہ اناج اپنے اندر وافر مقدار میں پروٹین رکھتا ہے۔

۲۔ آئرن کا بہترین ماخذ ہے۔

۳۔ اسکا باقاعدہ استعمال قبض سے بچاتا ہے۔

۴۔ کولیسٹرول کو کنٹرول کرنے میں مدد دیتا ہے۔

بڑھتے وزن کو کم کرنے کے لیے

اگر بڑھتے ہوئے وزن سے پریشان ہیں تو
روزانہ ایک چُکندر اُبال کر کھائیں۔ اِس میں
موجود اجزاء نہ صرف وزن میں کمی لاتے ہیں
بلکہ اس میں فولاد بال گرنے سے روکتا ہے اور
چُکندر کے استعمال سے رنگت بھی نِکھر جاتی ہے۔

کیل، مہاسے

۱۔ مولی کے پتوں کا رس لگانے سے کیلیں ایک ہفتے میں ختم ہو جاتی ہیں۔

۲۔ جامن کی گٹھلیوں کو پانی میں گھس کر کیل پر لگانے سے کیل ختم ہو جاتی ہیں۔

۳۔ دودھ کی بالائی کے ساتھ جائفل گھس کر لگانے سے مہاسے ختم ہو جاتے ہیں

۴۔ چھاچھ سے منہ دھونے سے چہرہ کے سیاہ دھبے دور ہو جاتے ہیں۔

۵۔ تلسی کے پتوں کے رس میں لیموں یا ادرک کا رس ملا کر چہرے پر لگائیں جب سوکھ جائے تو پانی سے دھولیں، اس سے چہرے کے سیاہ داغ ختم ہو جاتے ہیں۔

بچوں میں سانس کی بیماری کا گھریلو علاج

ہلدی ڈال کر گرم کیے ہوئے دودھ میں تھوڑا سا نمک اور گڑ ڈال کر پلانے سے بچوں کو سردی، کف اور سانس لیتے وقت ہونے والی تکلیف میں افاقہ ہوتا ہے۔ نیز سانس میں بجتی ہوئی سیٹی بند ہو جاتی ہے۔

خشک وتر خارش کا دیسی علاج

یہ ایک سے دوسرے کو لگنے والی بیماری ہے۔ یہ عام طور پر انگلیوں کے درمیان، کلائی کے اطراف اور کبھی رانوں سے شروع ہوتی ہے۔ یہ رات میں زیادہ بڑھ جاتی ہے کبھی یہ خشک اور کبھی تر ہوتی ہے۔

نسخہ :

شاہترہ۔ ۴ گرام	چرائتہ۔ ۴ گرام	سرپھوکہ۔ ۴ گرام
گل منڈی۔ ۴ گرام	عناب۔ ۵ عدد	شکر۔ ۶ گرام

ترکیب تیاری : پہلی ۵ دواؤں کو ۸۰۰ ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شکر سے میٹھا کر لیں

ترکیب استعمال : دن میں دو بار لیں۔

کمزور بچوں کے لیے

پکے ہوئے ٹماٹروں کا تازہ رس چھوٹے بچوں کو دن میں دو تین بار دینے سے بچے صحت مند و توانا ہو جاتے ہیں۔

ایک چمچ پالک کی بھاجی کا رس شہد میں ملا کر روزانہ پلانے سے نہایت کمزور بچہ بھی صحت مند و مضبوط ہو جاتا ہے۔

بچے رات کو پیشاب کر دیتے ہوں تو تِل کھلانے سے یہ عادت نکل جاتی ہے اور ان کا جسم توانا ہوتا ہے۔

جوڑوں کے درد کو ختم کرنے کا دیسی طریقہ

جوڑوں کے درد میں جسم کے کسی ایک یا زیادہ جوڑوں میں درد اور سختی ہوتی ہے۔

درد کے ساتھ سوجن بھی ہو جاتی ہے اور بخار بھی ہوتا ہے۔

نسخہ۔

اجوائن خراسانی۔۲۵ گرام　　گل مدار (آک کے پھول)۔۲۵ گرام

سونٹھ۔۲۵ گرام　　سورنجان تلخ۔۲۵ گرام　　تل کا تیل۔۳۰۰ ملی لیٹر

ترکیب تیاری : پہلی چار دواؤں کا سفوف بنا کر تیل میں اتنا جوش دیں کہ سفوف جل جائے۔
پھر چھان کر ایک بوتلی میں رکھ لیں۔

ترکیب استعمال : ہلکے گرم تیل سے جوڑوں پر آہستہ آہستہ مالش کریں۔

ٹماٹر مضبوط ھڈیوں کے لئے

ھڈی اور دانت کو مضبوط بناتے ھیں اور اچھی طرح سے ان کی نشوونما کرتے ھیں۔

ٹماٹر بھرپور طریقے سے کیلشیم بناتے ھیں پھر جسم کے مختلف حصوں میں پھنچاتے ھیں۔

ٹماٹر اینٹی بایوٹک کے طور پر بھی کام کرتے ھیں جو ھمارے جسم کے لئے بہت ضروری ھے۔

ٹماٹر ھمارے جسم کی بیرونی سطح کو مضبوط بناتے ھیں اور اسے نارمل بھی رکھتے ھیں۔

سبز چائے سوزش کو کم کرنے کی خصوصیات رکھتی ھے۔

سنترے کے رس کا استعمال گٹھیا کے حملہ کو روکتا ھے۔

کیلا قدرتی طور پر ھڈیاں مضبوط کرنے کے لئے ان کی مدد کرسکتا ھے۔

سبز چائے ان علامات کو روکتی ھے جو گٹھیا کے درد کا سبب بنتے ھیں۔

بلو بیری، سوجن، سوزش اور درد کو کم کرنے میں مدد دیتا ھے۔

ڈارک چاکلیٹ کے فوائد

دل کی بیماریوں کی روک تھام کرتی ھے۔

خون میں شکر کو مستحکم کرتی ھے۔

بلند فشار خون کا توازن برقرار رکھتی ھے۔

آنکھوں کی روشنی کو بہتر بناتی ھے۔

دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتی ھے

ھلدی صحت کے لئے مفید

ھلدی بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرتی ھے۔

دماغ کی سوجن کو کم کرنے میں بہت اھم ھے۔

کینسر کے آغاز کو روکنے میں مدد کرتی ھے۔

ھلدی کا پابندی سے استعمال کولیسٹرول کو کنٹرول کرتاھے۔

امراض قلب کو روکنے میں مفید ثابت ھوتی ھے۔

ھری پیاز کے طبی فوائد

نزلہ زکام سے آرام دیتی ھے۔

بڑی آنت کے سرطان سے بچاتی ھے۔

دماغی دباؤ اور تھکاوٹ سے بچاتی ھے۔

ھڈیوں کو طاقت دیتی ھے۔

بھوک بڑھاتی ھے۔

سبز چائے کے کرشمے

۱۔ آپ کو روزمرہ کے کام کاج کے دوران توانائی فراہم کرتی ہے۔

۲۔ آپ کے مدافعاتی نظام کو بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔

۳۔ سبز چائے میں اینٹی آکسائیڈ موجود ہے ۔

٤۔ سبز چائے موٹاپا کم کردیتی ہے۔

کھانے پکانے کے چند صحت مند نکات

ناشتے میں تازہ سبزیوں کا استعمال کرنامعمول بنالیں۔

سبزیوں کو ابالنے کے لئے بہت زیادہ پانی استعمال نہ کریں اور نہ ھی زیادہ دیر تک ابالیں۔

ادرک اور لھسن کو کھانوں میں اچھی طرح پیس کر استعمال کرنے کی عادت ڈالیں۔

کھانوں کو زیادہ تلنے سے اجتناب کریں۔

شاخ گوبھی قدرت کی خاص نعمت

دل کو مضبوط اور صحت مند رکھتی ہے۔

دماغی کمزوریوں کو ختم کرکے طاقتور بناتی ہے۔

ہڈی اور جوڑوں کو مضبوط کرنے کا قدرتی نسخہ ہے۔

بالوں کی نشوونما اور خوبصورتی کے لئے بہترین غذا ہے

آنکھوں کی صحت میں مددگار ہے۔

ایک عمل سے سات شفائیں

سات کلونجی کے دانے لیں ، سات شہد کے قطرے ہوں بس ! بہترین انداز یہ ہے ہتھیلی پر سات دانے کلونجی کے رکھیں اور یا حفیظ یا سلام پڑھتے ہوئے چاہے ہر دانے پر یا حفیظ یا سلام پڑھ لیں اور پھر اُسی ہتھیلی پہ سات قطرے شہد کے ڈالیں اور اس کو چاٹ لیں یقین جانیئے اللہ تعالی سات بیماریوں سے نجات دیں گے ۔

آنکھوں کی بیماری ، کانوں کی بیماری ، دماغ کی بیماریاں ، دل کی بیماریاں ، جگر کی بیماریاں ، گردوں کی بیماریاں ، معدے اور ناف کی نیچے کی بیماریاں ۔

رمضان المبارک میں افطار کے وقت یا سوتے وقت ضرور کریں اور عام دنوں میں نہار منہ (صبح کے وقت) ضرور کریں ۔ زندگی کا معمول بنالیں ۔

انار جنت کا پھل

☆ انار کو جنت کا پھل کہا جاتا ہے۔

☆ خواتین کی جملہ بیماریوں میں مفید ہے۔

☆ دل، جگر اور معدے کو قوت فراہم کرتا ہے۔

☆ انار کے شربت سے ٹائفائیڈ کا علاج بھی ہوتا ہے۔

☆ صحت وتندرستی برقرار رکھنے کے لئے مئوثر ذریعہ ہے۔

☆ بیماری اور بخار کے دوران پیاس کی شدت کو مٹاتا ہے۔

☆ دن میں دوبار انار کا رس پینے سے بلڈ پریشر کنٹرول رہتا ہے۔

فوڈ پوائزننگ اور اس سے بچاؤ کے طریقے

فوڈ پوائزننگ نظام انہظام کا ایک مہلک مرض ہے جو غیر معیاری خوراک اور دیگر بیماریوں سے لاحق ہوسکتی ہے اس سے بچاؤ کے چند طریقے / ترا کیب درج ذیل ہیں۔

۱۔ فریز کیا گیا گوشت دو دن سے زیادہ ہرگز نہ استعمال کریں۔
۲۔ ہمیشہ کھانا کھانے سے پہلے ہاتھ ضرور دھوئیں۔
۳۔ باسی کھانا کھانے پرہیز کریں اور ہمیشہ تازہ کھانا کھائیں۔
۴۔ بازار سے خریدی گئی سبزیاں اور پھل دھوکر استعمال میں لائیں۔
۵۔ بازار سے خریدی ہوئی برف کا استعمال ہرگز نہ کریں۔

دھنیے کے طبی فوائد

دھنیے کے پتے اور بیج کھانوں کو خوش ذائقہ بنانے کے علاوہ ہمیں صحت مند بھی رکھتے ہیں، ماہرین کے مطابق دھنیا معدے کو طاقت بخشتا ہے اور ہاضمے کی خرابی دور کرتا ہے، دھنیا انسولین کے اخراج کو بہتر کرکے خون میں شکر کی بڑھتی ہوئی مقدار گھٹا دیتا ہے۔

وزن کم کرنے کے لئے اسپیشل سبز چائے

اس چائے کے آٹھ گلاس پانی کو چولہے پہ رکھیں جب اُبلنے لگے تو چھ چائے کے چمچے سبز چائے کے ڈال کر ہلکی آنچ پر دس سے پندرہ منٹ کے لئے پکائیں کہ چھ گلاس پانی رہ جائے۔ پھر اس میں ڈالیں۔

دار چینی کا ٹکڑا۔۔۔۔۔۔ 3 سینٹی میٹر

ملیٹھی۔۔۔۔۔۔۔ایک چھوٹا ٹکڑا یا ایک چائے کا چمچہ

سبز الائچی۔۔۔۔۔۔ایک عدد کلونجی۔۔۔۔۔۔۔۔۔ایک چٹکی

لونگ۔۔۔۔۔۔۔۔ایک عدد ادرک لہسن۔۔۔۔۔۔۔ایک، ایک ٹکڑا

جب دوبارہ اُبلنے لگے تو چند پتے پودینے کے ڈال کر تھرماس میں ڈال دیں۔ جب پینی ہو تو تھوڑا سا لیموں اور براؤن چینی ڈال کر مکس کریں اور پی لیں۔ تقریباً چھ سے آٹھ گلاس روزانہ لیں۔

اللہ تعالی کی نعمت گاجر

گاجر کا جوس آنکھوں کو توانا کرتا ہے۔

پیٹ کے کیڑوں کے لئے بھی گاجر کا جوس بے حد مفید ہے۔

گاجر کا حلوہ دماغی اور جسمانی طاقت کیلیئے بے حد مفید ہوتا ہے۔

گاجر بدن کی نشو ونما کرنے کے ساتھ ساتھ جسم میں تیزابیت پیدا کرتی ہے۔

گاجر میں پائے جانے والے کھاری اجزاء انسانی جسم میں خون کو صاف رکھتے ہیں۔

گاجر کے استعمال سے چھوٹی اور بڑی آنت کی بہت سی بیماری اور معدے کا السر روکتا ہے۔

جائفل (Nutmeg)

اس کا نام عموماً جاوتری کے ساتھ لیا جاتا ہے۔ یقیناً آپ سمجھ گئے ہوں گے کہ وہ چیز جائفل ہے۔ شرق الہند کے ممالک بالخصوص انڈونیشیا میں پائے جانے والے ایک درخت کا یہ خوشبودار بیج ہے۔ جسے مصالحے کے طور پر ہمارے ہاں بھی استعمال کی جاتا ہے۔ جائفل کا بیرونی چھلکا یعنی جاوتری اور اندرونی سخت گری دونوں بطور دوا اور غذا استعمال ہوتے ہیں۔ اس کی تاثیر گرم، تحریک دلانے والی اور توانائی فراہم کرنے والی ہوتی ہے۔

کیوی (پھل) کے چند اہم فوائد

☆ سانس کے مختلف مسائل میں اس کا استعمال بہت مفید ہے۔

☆ دل کے نظام کو بہتر طریقے سے کام کرنے میں مدد کرتا ہے۔

☆ اس کا استعمال نظام انہظام کو بہتر بنانے میں معاون ہے۔

☆ اس کا باقاعدہ استعمال بلڈ پریشر کو اعتدال میں رکھتا ہے۔

☆ مدافعتی نظام کو مستحکم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

☆ اس کا استعمال مختلف قسم کے سرطان سے حفاظت کرتا ہے۔

پپیتے کے چند اہم فوائد

صبح نہار منہ پانی پینے کے فوائد
وزن گھٹانے میں مدد ملتی ہے۔
خون سے فاسد مواد کی صفائی میں مدد دیتا ہے
آپ کی جلد چمکدار اور صاف ستھری رہتی ہے۔
مدافعتی نظام کی بہتری میں اہم کردار ادا کرتا ہے
پٹھوں کے نئے خلیے بنانے کی رفتار کو مزید بڑھاتا ہے۔
صبح نہار منہ نیم گرم پانی پینا بڑی آنت کی صفائی کرتا ہے۔
SS Hashmi
KFOODS.com

چلغوزہ کے فوائد

چلغوزے گردے، مثانے اور جگر کو طاقت دیتے ہیں۔

سردیوں میں کھانے سے جسم میں گرمی بھر جاتی ہے۔

چلغوزہ کھانے سے یاداشت میں بہتری آتی ہے۔

کھانے سے پہلے چلغوزہ کھانے سے بھوک ختم ہو جاتی ہے۔

بلڈ پریشر کیلئے لہسن کا استعمال

لہسن کو دل کے بہترین پایا گیا ہے۔ یہ دل سے متعلق امراض کو روکنے میں کردار ادا کرتا ہے اور بلڈ پریشر کو قابو میں رکھنے میں بھی مدد فراہم کرتا ہے روز لہسن کی ایک گٹلی بُرے کولیسٹرول کو ختم کرنے اور اچھے کولیسٹرول کو بڑھانے میں مدد فراہم کرتی ہے جس کے باعث دل کے دورے کے امکانات کم ہو جاتے ہیں۔

چقندر کے فوائد
چکنائی کو جسم سے دور بھگاتا ہے۔
خون سے فاسد مادوں کو ختم کرتا ہے۔
جلد کو تازگی فراہم کرکے جوان رکھتا ہے۔
جلد کے خلیوں میں ٹوٹ پھوٹ کے عمل کو روکتا ہے۔
جسم میں خون کی کمی کو پورا کرنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔
چقندر دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے اور
یادداشت بہتر بناتا ہے۔
KFOODS.com
SS Hashmi

دنیا بھر میں ہزار ہا مرد و خواتین ڈپریشن سے نجات کے لیے قیمتی ادویات استعمال کرتے ہیں، تب بھی انھیں خاصہ افاقہ نہیں ہوتا۔ اس کے بجائے وہ کچھ ماہ کے لیے روزانہ دو تین پیالی کافی پی لیں تو انہیں ڈپریشن سے نجات مل جاتی ہے۔ کافی ہمارے دماغ کو ان اعصابی زہریلے مادوں سے بچاتی ہے جو ڈپریشن پیدا کرتے ہیں۔

دھنیہ کے فوائد
دھنیا ہیضہ اور ٹائفائیڈ میں مفید ہے۔
ہرا دھنیا ذیابیطس کے امراض میں مفید ہے۔
جوڑوں کا درد اور بے خوابی دور کرتا ہے۔
دھنیا کا باقاعدہ استعمال جسم میں خون کی کمی نہیں ہونے دیتا۔
خون میں خراب کولیسٹرول کی سطح گھٹا کر اچھے کولیسٹرول کی سطح بڑھاتا ہے۔
KFOODS.com
SS Hashmi

دانتوں پر لگے کیڑے سے حفاظت کیلئے

اگر دانتوں پر کیڑا جم گیا ہو تو درج ذیل نسخے پر عمل کریں
گنا یا انگوری سرکہ دو تولے، پھٹکڑی کے پھول ایک تولہ،
تین ماشے کالی مرچ (پسی ہوئی)، دو تولے شہد میں ملا لیں
اور اس کا پیسٹ بنا لیں۔ اس پیسٹ کو دن میں تین چار بار
مسوڑھوں اور دانتوں پر ملیں اور پانی گرائیں۔ چند ہی دنوں
میں دانتوں سے کیڑا اُتر جائے گا اور دانت موتیوں کی طرح
چمکنے لگیں گے۔

ہری سبزیاں اور ڈپریشن

ہری سبزیاں مثلاً پالک، مٹر، مولی، ساگ اور سلاد کے پتے کھانے سے ڈپریشن سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے۔

پالک، ساگ اور میتھی سے جسم کی تھکاوٹ، سستی اور اُداسی دور ہوتی ہے۔

ہری سبزیوں کے استعمال سے ڈپریشن کے مرض میں پچاس فیصد تک کی کمی لائی جاسکتی ہے۔

ہری سبزیاں وٹامن B حاصل کرنے کا بہترین ذریعہ ہیں۔

گلے کی خراش / خرابی

نیم گرم پانی میں نمک شامل کر یا ناریل کے پانی سے روزانہ ناک صاف کریں، غرارے کریں اور مسواک کر کے سو جائیں۔

ایک انچ لمبا ادرک کا ٹکڑا پیس کر ایک پیالی میں شامل کر کے اُبال لیں پھر اس کو چھان کر ایک چائے کا چمچہ شہد شامل کر کے رات کو سوتے وقت پیئیں۔

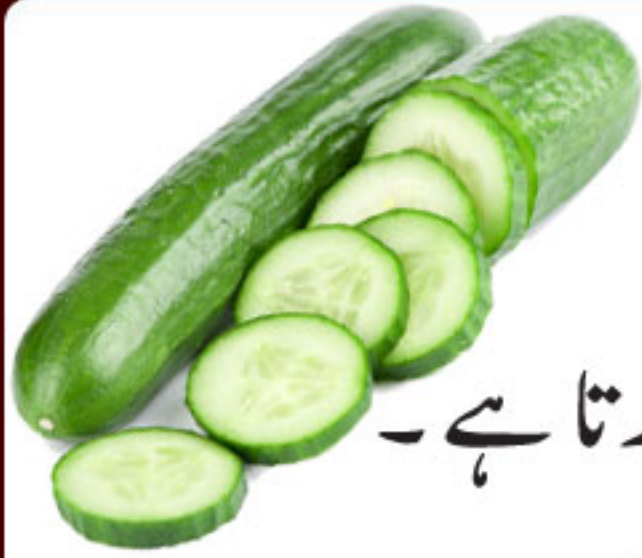
جلد کے لئے دہی کا استعمال

وزن کم کرنے کا نسخہ

اگر آپ 1200 اور 1500 کیلوریز کے درمیان کھانا کھائیں اور اس میں اضافہ نہ کریں تو آپ کا وزن ایک جگہ آ کر رک جائے گا۔ پانچ چیزیں مکوہ، کاسنی، سونف، اجوائن، گلاب کی پتیاں پانچ پانچ گرام اور تین گرام اجوائن ایک گلاس پانی میں اُبال لیں۔ جوش دینے کے بعد جب اس کی مقدار 250 گرام رہ جائے تو یہ پانی دن بھر تھوڑی تھوڑی مقدار میں پیئیں۔

کدو سے علاج

کدو ایک مسکن، سرد، مزاج، دافع صفر اور پیشاب آور غذائی اور دوائی اثرات رکھنے والی سبزی ہے۔ لہذا اس کی افادیت کے پیش نظر اسے معدے کے امراض کیلئے خاص طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔ کدو کا جوس پینے سے نہ صرف پیشاب کی جلن ختم ہو جاتی ہے بلکہ یہ آنتوں اور معدے سے تیزابیت اور انفیکشن بھی ختم کرتا ہے۔ جن لوگوں کو نیند نہیں آتی اور ان کا سر چکراتا ہے تو ایسے لوگ کدو کاٹ کر پاؤں کے تلوں کی مالش کریں۔ کدو کا جوس تلوں کے تیل میں ملا کر روزانہ رات کو سر پر مالش کر کے لگایا جائے تو گہری نیند آتی ہے۔

کالی مرچ کے فوائد
کالی مرچ موٹاپے سے محفوظ رکھتی ہے۔
نظام ہاضمہ بہتر کرتی ہے۔معدے کی خرابی درست کرتی ہے۔
جسم میں چکنائی کے خلیوں کو توڑنے میں اہم کردار ادا کرتی ہے۔
آنتوں میں گیس بننے سے روکتی ہے۔آنتوں کو صحت مند رکھتی ہے۔
جسم میں چربی نہیں بننے دیتے، دبلا اور سمارٹ رہنے میں مدد دیتی ہے۔
SS Hashmi
KFOODS.com

کھیرا! بے شمار فوائد کا حامل
کولیسٹرول اور بلڈ پریشر کو کنٹرول کرتا ہے۔
کھیرا ہمارے جسم میں پانی کی کمی دور کرتا ہے۔
کینسر کی روک تھام میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
کھیرے کا روزانہ استعمال وزن میں کمی کرتا ہے۔
کھیرا صحت جلد اور بالوں کے لئے بہت مفید ہے۔
SS Hashmi
KFOODS

کھانے پکانے دوران حفاظتی اقدام
چولہے کے اوپر کیبنٹ نہ بنوائیں۔
باورچی خانے میں ہمیشہ بال ڈھک کر جائیں۔
نائیلون یا ریشمی کپڑے پہن کر چولہے کے آگے مت جائیں۔
اوون میں ہاتھ ڈالتے وقت سوتی دستانوں کا استعمال کریں۔
باورچی خانے میں کام کرتے وقت سوتی ایپرن پہننا نہ بھولیں۔
SS Hashmi
KFOODS.com

لال مرچیں امراض قلب میں مفید

لال مرچیں خون میں کلاٹس بننے سے روکتی ہے۔ جبکہ دل کے امراض کی روک تھام میں بھی مفید ہے۔ لال مرچیں رگوں میں لچک برقرار رکھنے میں مدد فراہم کرتی ہے جس سے دل کے امراض میں مبتلا ہونے کے امراض کم ہو جاتے ہیں۔

لیموں کا استعمال گردے کی پتھری سے نجات

ڈاکٹروں کا کہنا ہے کہ بازاری کھانوں کے زیادہ استعمال سے ہر سال ہزار ہا مرد و عورت گردے کی پتھری کا نشانہ بن جاتے ہیں۔ اگر آپ پتھری سے بچنا چاہتے ہیں تو روزانہ ایک لیموں کا رس پینا معمول بنالیں۔

دراصل لیموں میں تمام سٹرس پھلوں سے زیادہ سائٹریٹ مادہ پایا جاتا ہے۔ یہ مادہ گردوں میں موجود کیلشیم گھلا دیتا ہے، چنانچہ پتھری جنم نہیں لیتی۔

نمک کے فوائد

بلغمی امراض میں فائدہ مند ہے۔

موٹاپا کم کرنے میں مددگار ثابت ہوتا ہے۔

بدہضمی اور پیٹ کے امراض دور کرتا ہے۔

جسم میں سوڈیم کلورائیڈ یعنی نمک سے ہڈیاں کیلشیم جذب کرتی ہیں جوکہ ہمارے جسم کے لئے بہت اہم ہے۔

نارنگی اور لیموں کے چھلکوں کا فیس ماسک

نارنگی اور لیموں کے چھلکوں کا خشک پاؤڈر۔۔۔۔۔دو کھانے کے چمچے

گندم کا آٹا۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔دو کھانے کے چمچے

شہد۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔آدھا چمچ

دودھ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔حسب ضرورت

طریقہ استعمال

ان تمام اجزاء کو پیالے میں ملا کر پیسٹ بنالیں۔

نہانے سے پہلے اس اسکرب کا پورے جسم اور چہرے پر مساج کریں۔

اس سے بہت جلد آپ کا چہرہ اور جسم صاف ستھرا اور تروتازہ ہو جائے گا۔

پھول جیسے بچوں کی حفاظت کریں
پکے ہوئے ٹماٹر کا تازہ رس چھوٹے بچوں کو دن میں دو سے
تین بار پلانے سے بچے صحت مند اور توانا ہو جاتے ہیں۔
ایک چمچ پالک کی بھاجی کا رس شہد میں ملا کر روزانہ پلانے سے
کمزور بچہ بھی صحت مند ہو جاتا ہے۔
روزانہ تِل کھلانے سے بچے بستر میں پیشاب نہیں کرتے اور
توانا رہتے ہیں۔
SS Hashmi
KFOODS.com

پستہ کے طبی فوائد

پستہ دماغی گرمی کو زائل کرتا ہے اس کو بادام کے ساتھ کھانے سے دماغی قوت بڑھتی ہے۔ یہ حافظہ ذہن اور دل و دماغ کو قوت دیتا ہے۔ معدے کو طاقت دیتا ہے اور بدن کو فربہ یعنی موٹا بناتا ہے۔ یہ گردوں کے لئے بھی بہت مفید ہے۔ یہ گردوں کو طاقت دیتا اور وبائی امراض سے حفاظت کرتا ہے۔ بلغم کے اخراج میں سہولت پیدا کرتا ہے۔

پرسکون نیند کے لئے دودھ کا استعمال

دودھ نیند نہ آنے کی شکایت دور کرتا ہے۔ نیند کی گولیوں کو چھوڑیں اورسونے سے قبل صرف ایک گلاس گرم دودھ پی کر آپ چین کی نیند سوسکتے ہیں۔ دودوھ میں ٹرپٹوفین شامل ہوتا ہے جو کہ پروٹین کی ایک قسم ہے اور اسے نیند بڑھانے سے منسوب کیا جاتا ہے۔ اسی وجہ سے بچے دودھ پینے کے فوری بعد سو جاتے ہیں۔

Problem / No Problem

اگر آپ کولڈ رنگ زیادہ پیتے ہیں تو	:	پرابلم
اگر آپ پھلوں کا رس پیتے ہیں تو	:	نو پرابلم
اگر آپ نمک زیادہ کھاتے ہیں تو	:	پرابلم
اگر آپ چھل قدمی کرتے ہیں تو	:	نو پرابلم
اگر آپ کم نیند کرتے ہیں تو	:	پرابلم
اگر آپ کھانے کے بعد پانی پیتے ہیں تو	:	پرابلم
اگر آپ کھانے سے پہلے پانی پیتے ہیں تو	:	نوپرابلم

سیب کا سرکہ

☆ ایک کپ گرم پانی میں دو چمچ سیب کا سرکہ ملائیں کسی بھی ٹھوس غذا کھانے سے پہلے اِسے پینا چاہئیے۔

☆ آپ دو چمچ سیب کا سرکہ بغیر پانی کے پی سکتے ہیں۔

☆ اس سے آپ کو کھانے کے بعد گیس نہیں ہوتی۔

☆ اس میں موجود الکرائن آنتوں میں گیس اور بیکٹیریا ختم کرتا ہے۔

چہرے سے بال ختم کرنا

بیسن کو پانی میں گھول کر چہرے پر لگائیں۔ جب یہ ہلکا خشک ہو جائے تو اسے ہاتھ کی مدد سے کھرچ کر اُتار لیں، اس سے بال جڑ سے نکل آئیں گے۔

پانی میں نمک ڈال کر سوتی کپڑے سے اسے چہرے پر ملیں۔ تقریباً ایک ہفتے کے باقاعدہ استعمال سے بال ختم ہو جائیں گے۔

آلو جلن میں سکون پہنچائے

آلو میں جراثیم کش خاصیت ہوتی ہے، چنانچہ اگر جسم کا کوئی حصہ معمولی طور پر جل جائے اور سوزش ہو رہی ہو تو آلو کے قتلے کر لیں اور انہیں متاثرہ جگہ پر باندھ لیں۔

آلو کو پیس کر اس کی پلٹس بنا کر بھی جلے ہوئے مقام پر لگائی جا سکتی ہیں۔

کیلشیم کہاں سے حاصل کر سکتے ہیں
25 فیصد کیلشیم پالک سے حاصل کر سکتے ہیں۔
220 گرام انجیر میں 506 ملی گرام کیلشیم ہوتا ہے۔
150 گرام دہی میں 243 ملی گرام کیلشیم ہوتا ہے۔
1.5 اونس پنیر میں 30 فیصد اضافی کیلشیم شامل ہوتا ہے۔
12 بادام وزن 26 گرام میں 62 ملی گرام کیلشیم ہوتا ہے۔
SS Hashmi
KFOODS.com

وزن کم کرنے کا طریقہ

☆ ایسی خوراک کھائیں جن میں کیلوریز ہوں۔

☆ آئسکریم اور مٹھاس وغیرہ سے پرہیز کریں۔

☆ جب کھانا کھائیں سلاد کا اہتمام ضرور کریں۔

☆ کھانا اس وقت کھائیں جب بھوک لگ رہی ہو۔

☆ ایسی غذائیں کھائیں جن میں چکنائی، نمک اور شکر کم ہو۔

تلسی کے پتوں کے فوائد
نزلہ زکام کی شکایت میں تلسی کی خالی پیٹ پتیاں چبانے سے آرام ملتا ہے۔
تلسی کے پتوں کے پانی میں شہد ملا کر پینے سے گردے کی پتھری خارج ہوتی ہے۔
گلے کے امراض میں تلسی کے پتوں سے کئے جانے غرارے فائدہ مند ہوتے ہیں۔
دمہ کے مریضوں کے لئے تلسی کے پتے فائدہ مند ہیں۔
SS Hashmi
KFOODS.com

سردی میں کارآمد غذائیں

خالص شہد	دار چینی	ادرک
لہسن	لال مرچ	لونگ
پالک	ہلدی	پیاز

مسواک کی خصوصیات

یہ دافع عفونت (اینٹی سیپٹک) ہے۔

یہ جراثیم کش (اینٹی بایوٹک) ہوتی ہے۔

دانتوں کو کیلشیم اور کلورین فراہم کرتی ہے۔

بھوک بڑھاتی اور ہضم کے نظام کو درست رکھتی ہے۔

منہ سے بُو ختم کرتی ہے اور مسوڑھوں کی حفاظت کرتی ہے۔

کیا آپ کے منہ سے بُو آتی ہے؟
رات کو منہ صاف کریں اور ادرک کا ایک انچ کا ٹکڑا
منہ میں چبائیں اس کے رس کو ایک منٹ منہ میں رہنے
دیں، تھوڑی دیر بعد تھوک دیں۔ یہ عمل کرنے کے بعد
پانی نہ پیئیں صبح تک بدبو دور ہو جائے گی۔
اگر یہ عمل ہر کھانے کے بعد کیا جائے تو بہتر ثابت ہو گا۔
SS Hashmi
KFOODS.com

ناریل کا تیل جلد کے لئے

ناریل کا تیل جسم کے جلے ہوئے حصے پر لگانے سے نہ صرف متاثرہ ٹشو کے ٹھیک ہونے کے عمل کو تیز کرتا ہے بلکہ یہ ایک حفاظتی تہہ بنا دیتا ہے جو بیرونی مٹی، ہوا، فنگس، بیکٹیریا اور وائرس سے روکتا ہے۔

پانی کس وقت انسانی جسم کو زیادہ فائدہ پہنچاتا ہے؟

ایک گلاس صبح اٹھنے کے بعد اعضاء کو ایکٹو کرتا ہے۔

ایک گلاس نہانے کے بعد بلڈ پریشر کو نارمل کرتا ہے۔

دو گلاس کھانے سے پہلے ہاضمہ کو بہتر کرتا ہے۔

آدھا گلاس سونے سے پہلے ہارٹ اٹیک سے بچاتا ہے۔

سیب سے بیماریوں کا حل

جسم میں موجود سوزش کو کم کرتا ہے۔

جسم میں آئرن کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

جسم میں معدنیات کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

سیب قبض کو رفع کرنے میں مدد دیتا ہے۔

سیب بڑھے ہوئے کولیسٹرول کو گھٹاتا ہے۔

پھل اور سبزیوں میں موجود پانی کی مقدار

پھل اور سبزیوں میں زیادہ پانی کی مقدار ہوتی ہے۔

بروکولی 91 فیصد پانی کی مقدار پر مشتمل ہے۔

ایک چکوترے میں 90 فیصد پانی موجود ہے۔

تازی گاجر میں 88 فیصد پانی کی مقدار موجود ہوتی ہے۔

سرسوں کے تیل کے چند اہم فوائد

اس میں موجود چکنائی خون میں کولیسٹرول کی سطح کو قابو میں رکھنے میں انتہائی مدد دیتی ہے۔

اس کو کھانے میں استعمال کرنے سے آنتوں کی صفائی اور نظام ہاضمہ کی کارکردگی بہتر ہوتی ہے۔

اس میں وٹامن اِی کی وافر مقدار موجود ہے جس کی وجہ سے یہ آپ کی جلد کو الٹرا وائٹ شعاعوں اور دوسری ماحولیاتی آلودگی سے محفوظ رکھتا ہے۔

سفید کپڑوں کی پیلاہٹ دور کرنا

سفید کپڑوں کی پیلاہٹ دور کرنے کے لئے کپڑوں کو دھونے کے بعد پانی میں تھوڑا سا لیموں نچوڑ لیں اب اِسی میں کپڑے کھنگالیں اور نچوڑ کر سُکھائیں، جب ریشمی سفید کپڑے کھنگالیں تو سفید سرکہ یا نمک ملالیں اور سائے میں خشک کریں۔

بسکٹ خستہ رہیں

اگر انہیں جار کی شکل کے پلاسٹک کے ڈبوں
میں رکھ دیں تو یہ نرم اور خراب نہیں ہوں گے
بلکہ خستہ رہیں گے۔ آلو کے چپس اور
نمکو وغیرہ کو بھی اس طرح محفوظ کیا جا سکتا ہے

آنکھیں

آنکھوں کے امراض سے بچنے کیلیئے گاجر کا مربہ کھائیں

آنکھیں دُکھتی ہوں تو ایک سلائی شہد آنکھوں میں لگائیں

آنکھوں میں سوجن ہوتی ہو تو آلو کاٹ کر آنکھوں پر رکھیں

آنکھیں خوبصورت رکھنے کے لئے دیر تک جاگنے سے گریز کریں

آنکھوں سے پانی آتا ہو تو 12 بادام سونف کیسا تھ نہار منہ کھائیں

بلڈ پریشر نارمل رکھنے کے لئے
SS Hashmi
روزانہ صبح لہسن کے دو چوٹے ایک چائے کا
چمچ شہد کھانے سے بلڈ پریشر نارمل رہتا ہے
KFOODS.com

سگریٹ کا دھواں موت کا کنواں
سگریٹ سانس اور دمہ کو جنم دیتی ہے
سگریٹ مختلف قسم کے سرطان کا باعث بنتی ہے
سگریٹ میں نکوٹین نامی زہریلا مادہ پایا جاتا ہے
سگریٹ بلڈ پریشر اور امراض قلب کو جنم دیتی ہے
سگریٹ سے جسم میں تھکاوٹ کا جلد احساس ہوتا ہے
SS Hashmi
KFOODS.com

کھیرا صحت کے لئے فائدہ مند ہے

۱۔ کھیرا وٹامنز اور معدنیات کا ایک مجموعہ ہے

۲۔ کھیرا آپ کے وزن کو کم کرتا ہے

۳۔ موسم گرما میں کھانے سے آپ کا جسم تر و تازہ رہتا ہے

۴۔ جسم کو مختلف بیماریوں کا شکار ہونے سے بچاتا ہے

۵۔ اس میں موجود غذائی اجزاء کام کاج کے دوران توانائی فراہم کرتا ہے

اگر آپ کھانے میں میٹھا پسند کرتے ہیں تو

خوبانی اور سیب کا انتخاب بہت اچھا ہے۔

پھل آپ کے جسم میں چینی کی کمی کو پورا کر سکتے ہیں۔

کشمش بیری اور کھجور آپ کے میٹھے کی طلب پوری کر سکتے ہیں

پھلوں اور سبزیوں کے رس سے بھی میٹھے طلب پوری کر سکتے ہیں

مٹر کھائیے فائدے اُٹھائیے

وزن کم کرتا ہے

گٹھیا کے درد میں افاقہ ہوتا ہے

ہڈیوں کو مضبوط کرتا ہے

پیٹ کے کینسر سے دور رکھتا ہے

چہرے سے جھریاں ختم کرتا ہے

آنکھوں کی بینائی تیز کرتا ہے

خون میں شوگر کو کنٹرول کرتا ہے

شیشے کے برتن چمک جائیں

شیشے کے برتنوں میں چمک لانے
کے لئے انہیں دھوکر جب کھنگالیں
تو اس پانی میں دو چمچ سرکہ ملا لیں

تربوز بیماری بھگائے

جسم میں پانی کی کمی کو پورا کرتا ہے۔

آنکھوں کی بیماری کو روکنے میں مدد دیتا ہے۔

دل کے سخت پٹھوں کو زیادہ کام کی ترغیب دیتا ہے۔

ہڈیوں کو کمزور کرنے والی بیماری سے دور رکھتا ہے۔

جمع شدہ چربی کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ضروری صحت مندانہ ہدایات

دوائی کھا کر فوراً نہیں لیٹنا چاہیے۔

ٹھنڈے پانی سے دوا نہیں لینی چاہیے۔

کافی دِن میں دو مرتبہ نہیں پینی چاہیے۔

بائیں کان سے فون کالز نہیں سُننی چاہیے۔

رات کی نسبت دِن میں زیادہ پانی پینا چاہیے۔

روزہ اور ھائی بلڈ پریشر کے مریض

ہائی بلڈ پریشر کے مریض چند بنیادی احتیاط کے بعد روزہ رکھ سکتے ہیں مثلاً تلی ہوئی، مرغن اور تیز مرچ مصالحے دار کھانوں سے مکمل پرہیز کریں۔

☆ کھانے پینے میں نمک کم سے کم استعمال کریں۔

☆ کولیسٹرول لیول باقاعدگی سے چیک کرتے رہیں۔

☆ کولیسٹرول میں توازن رکھنے کے لئے سحری نہار منہ ایک گلاس پانی، دو چمچ شہد اور ایک لیموں کا رس ملا کر پی لیں۔

بند گوبھی کھائیں

اینٹی کینسر ہے۔

پٹھوں کو مضبوط بناتی ہے۔

آنکھوں کو مضبوط بناتی ہے۔

اس کے کھانے سے خون کی خراب کے امراض دور ہو جاتے ہیں

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا

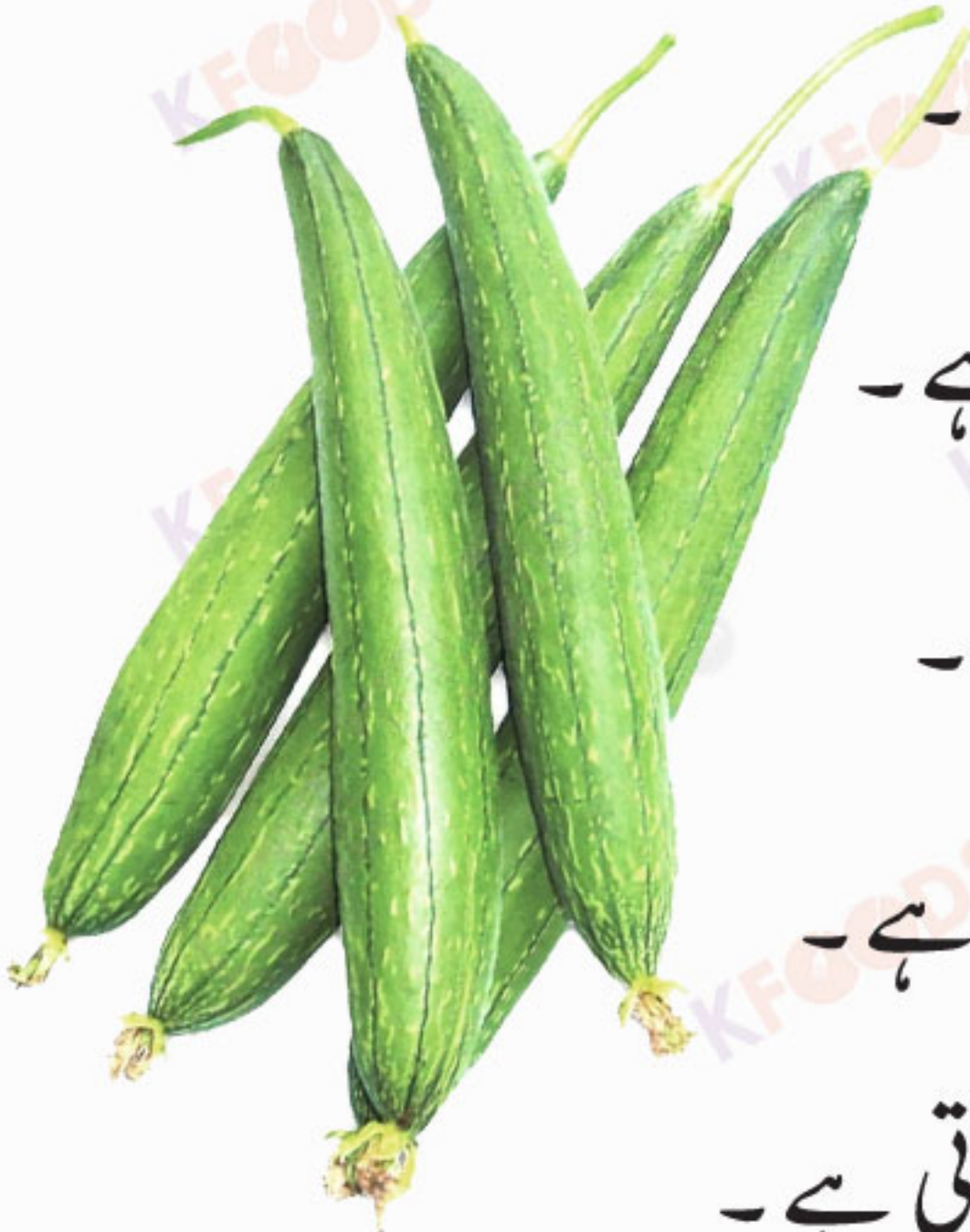
جو شخص صبح کے وقت سات کھجوریں عجوہ کھالے

اس کو اس دن جادو اور زہر نقصان نہیں پہنچا سکتے۔

خواص

یہ جنت کا پھل ہے، یقین کے ساتھ اس کا استعمال بے حد مفید ہے، کھجور کی تمام

خاصیات کے ساتھ ساتھ اس کے متعلق فرمان نبوی صلی اللہ علیہ وسلم نے اسے خصوصی حیثیت دی ہے

کیا آپ کو بخار ہے؟ توری کھائیں
توری بخار میں بہت فائدے پہنچاتی ہے۔
توری گرمیوں میں رب کی خاص نعمت ہے۔
توری وٹامن اور گلوکوز سے بھرپور ہے۔
توری قبض کو دور کرتی ہے پیشاب کھولتی ہے۔
بواسیر میں اکثیر ہے معدے کو درست کرتی ہے۔
KFOODS.com
SS Hashmi

بھنڈی کا سالن
بھنڈی کا سالن سوزاک اور جریان
کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔
وہ حضرات جن کا معدہ کمزور رہتا ہے ان کو
بھنڈی ادرک اور گوشت کے بغیر نہیں کھانا چاہیے۔
SS Hashmi

چھوہارے سے صحت پائیں
پانچ موٹے چھوہاروں کو دودھ میں جوش دیں
جب وہ نرم ہو جائیں تو اُتار لیں ، چھوہاروں
کو کھائیں اور دودھ میں شہد ملا کر پیئیں ، چند روز
کے استعمال سے قوت میں خاطر خواہ اضافہ ہو جائے گا
SS Hashmi
KFOODS.com

دھنیا ایک فائدہ مند غذا
دھنیا شوگر میں فائدہ مند ہے۔
دھنیا ہیضہ اور ٹائیفائیڈ میں مفید ہے۔
دھنیا جسم میں خون کی کمی کو روکتا ہے۔
خون میں خراب کولیسٹرول کو کم کرتا ہے۔
خون میں اچھے کولیسٹرول کو بڑھاتا ہے۔
جوڑوں کا درد اور بے خوابی میں بہتر ہے۔
SS Hashmi

کیا آپ مچھلی نہیں کھاتے، کیوں؟ جبکہ
مچھلی دل کو صحت مند بناتی ہے۔
مچھلی اومیگا تھری فیٹی ایسڈ سے بھرپور ہے۔
مچھلی پروٹین حاصل کرنے کا اچھا ذریعہ ہے۔
مچھلی دماغ کو روشن کرتی ہے، حافظہ بہتر بناتی ہے۔
ماہرین طب کے مطابق ہفتہ میں 2 مرتبہ ضرور کھائیں۔
SS Hashmi
KFOODS.com

کدو
کدو دل و جگر اور دماغ کو قوت و فرحت دیتا ہے۔
پیشاب میں جلن ہو یا جل کر آتا ہو تو کدو کھائیں۔
تب دق کے مریض کو مصری کے ساتھ کدو کھلائیں۔
بلڈ پریشر اور خون کی گرمی کو ختم کرنے میں کدو لاثانی ہے۔
SS Hashmi

کیا آپ ان علامات کو محسوس کرتے ہیں؟ تو آپ **میگنیشیم** کی کمی کا شکار ہیں

☆ پٹھوں کا چڑھنا۔

☆ نیند نہ آنا۔

☆ پریشانی، ڈپریشن (ذہنی دباؤ)

☆ ہائی بلڈ پریشر

☆ ذیابیطس

☆ جلد تھکاوٹ کا شکار ہو جانا

☆ سر میں درد/ میگرین پرابلم

☆ ہڈیوں کی کمزوری اور بھربھراپن

نیم
☆ فوری اثر کرتا ہے۔
☆ خون صاف کرتا ہے۔
☆ کینسر کو مارتا ہے۔
☆ زبان کی دیکھ بھال کرتا ہے۔
☆ خارش کو ختم کرتا ہے۔
☆ خشکی کا خاتمہ کرتا ہے۔
☆ خون میں موجود شوگر کو مارتا ہے۔
☆ مائیکروبیل بیکٹیریا کی مخالفت کرتا ہے۔
☆ تمام قسم کی نامیاتی مادے دور کرتا ہے۔ اینٹی انفیکشن ہے۔

آئی برو اور پلکوں کو مضبوط بنائیں

☆ شہد اور روغن زیتون ملا کر پلکوں پر لگائیں

☆ کیسٹر آئل پلکوں اور آئی برو کے لئے بہت مفید ہے

☆ یہ عمل رات کو کریں، صبح نیم گرم پانی سے دھو لیں

☆ شہد اور کیسٹر آئل مکس کر کے روئی کی مدد سے پلکوں پر مساج کریں

☆ نیم گرم دودھ میں روئی بھگو کر پلکوں پر رکھیں اس سے پلکیں دراز ہونگی

سنت کے مطابق پانی پینے والوں کے لئے

دماغ کمزور نہیں ہوتا۔

گھٹنے تندرست رہتے ہیں۔

گردے خراب نہیں ہوتے۔

ریڑھ کی ہڈی مضبوط رہتی ہے۔

دل کے وال کبھی بند نہیں ہوتے۔

خود بھی عمل کریں دوسروں کو بھی بتائیں۔

انناس کینسر کا دشمن

انناس کی پھانکیں بدہضمی میں فائدہ پہنچاتی ہیں۔

انناس میں کاربوہائیڈریٹس، پروٹین ہوتا ہے۔

انناس میں وٹامن اے، سی اور کیلشیم پایا جاتا ہے۔

انناس کا شربت پتھری کو خارج کرنے میں مدد دیتا ہے۔

انناس کے شربت پینے سے دل و دماغ کو راحت پہنچتی ہے۔

انناس کا شربت گرمیوں میں پیاس بجھانے کے کام آتا ہے۔

☆ پستہ اسہال کو ختم کر دیتا ہے۔

☆ پستہ معدے کو طاقت دیتا ہے

☆ پستہ ہچکیوں میں فائدہ پہنچاتا ہے۔

☆ پستہ یاداشت کو بہتر بناتا ہے۔

☆ پستہ گردوں کو صاف رکھتا ہے۔

☆ پستہ وبائی امراض سے دور رکھتا ہے۔

سلاد اور ہری سبزیاں
سلاد غذائیت سے بھرپور اور صحت بخش ہے
یہ آپ کو بہترین غذائی اجزا کھانے کا احساس دلاتا ہے
تیار کرنے میں آسان ہے جب آپ کے پاس وقت کی کمی ہو
آپ کو چاہیے آپ صرف گرین سبزی کا ہی انتخاب کریں
ہری سبزی کا زخیرہ کرنا ہمیشہ بہت اچھا خیال رہا ہے
گرین سلاد پتے دار سبزیاں بغیر پکائے کھائیں
آپ سلاد کے لئے کوئی خاص ترکیب استعمال نہیں کرتے
ذائقہ کی ترجیحات کی خاطر سبزیاں تبدیل کر سکتے ہیں
SS Hashmi

سینے کے درد سے نجات

سونف۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ایک تولہ

پانی۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔آدھا کلو

سونف کو پانی میں جوش دیں، جب یہ
آدھا رہ جائے تو چولہے سے اُتار لیں
ایک ماشہ دن میں دو بار پیئیں
سینے کا درد ٹھیک ہو جائے گا۔

شہد کی مکھی نے کاٹ لیا تو

میدانی ٹماٹر گول اور پہاڑی ٹماٹر لمبوترا ہوتا ہے۔

ٹماٹر میں وٹامن اے سی، ایچ پایا جاتا ہے۔

ٹماٹر میں فولاد اور نمکیات وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

سبزی کیسے استعمال کریں؟

سبزیوں کو زیادہ نہیں پکانا چاہیے۔

سبزیوں کو استعمال سے قبل بوائل کرنا بہتر ہے۔

سبزیوں کو پکاتے وقت چولہے کی آنچ دھیمی رکھیں۔

سبزیاں بعض امراض میں اکسیر کا درجہ رکھتی ہیں۔

سبزیوں میں ہر مرض کے خلاف مدافعتی اجزاء بکثرت پائے جاتے ہیں۔

کالے زیرے کی چائے

کالے زیرے کو کچل لیں

پھر گرم پانی میں شامل کر کے پیئیں

گیس کی شکایات دور ہو جائیں گی اور

جگر، پتے اور نظام انہضام کے لئے بے حد مفید ہے

انجیر کے فائدے

انجیر جنت کا پھل ہے

انجیر جلد ہضم ہے

انجیر سینے کو راحت دیتی ہے

انجیر بلغم کو خارج کرتی ہے

انجیر پھیپھڑوں کو طاقت دیتی ہے

انجیر چیچک کے مرض میں مفید ہے

انجیر پیاس بجھاتی ہے

انجیر دل کو فرحت دیتی ہے

انجیر قبض کو رفع کرتی ہے

انجیر ساٹھ فیصد گلوکوز دیتی ہے

انجیر گردہ و مثانہ میں مفید ہے

انجیر دماغ کی بیماری میں مفید ہے

فربہ اور لاجواب جسم
جسم کو موٹا کرنے کے لیے دس
دانے انجیر روزانہ ہمراہ پانی چبا کر کھائیں
چند دنوں کے استعمال سے جسم بھرنے لگے گا
KFOODS.com
SS Hashmi

گیس ختم ، رنگ سرخ اور آنکھوں کے حلقوں سے نجات
کلونجی ، دیسی اجوائن ، نمک سیاہ
ہم وزن لے کر باریک کر کے مکس کر لیں اور
کھانے کے ایک گھنٹے بعد آدھی چمچ ہمراہ پانی استعمال کریں
SS Hashmi
KFOODS.com

کھانے کے بعد پانی اور صحت

کھانا کھانے کے بعد پانی پینے سے معدہ ناکارہ ہو جاتا ہے
اور انسان بہت سی انوکھی بیماریوں میں مبتلاء ہو جاتا ہے،
کھانے کے بعد پانی جتنا صحت کو نقصان دیتا ہے اتنا اگر کھانے
کے بعد ایک چمچ زہر استعمال کیا جائے تو وہ بی شاید کم نقصان دے
الغرض کھانا کھانے کے بعد کم از کم آدھے گھنٹے تک پانی بالکل نہیں پینا چاہیے

کشمش کھائیے ، مسوڑھے صحت مند بنائیے

کشمش کھانے سے مسوڑھوں کے امراض
اور دانتوں کو کیڑا لگنے سے بچایا جا سکتا ہے۔
کشمش کھانے میں میٹھی لگتی ہے اور کھاتے وقت
دانتوں سے چپک جاتی ہے لیکن اس میں پائے جانے والے کیمیکل
اینٹی آکسیڈنٹ اجزاء دانتوں اور مسوڑھوں کی صحت کے لئے بہت مفید ہیں

زیادہ کھانے پینے سے جولوگ گیس اور معدے کے مریض بن گئے ہوں
ان کے لیے یہ چٹنی لاجواب ہے۔
سبز پودینہ، ادرک یا سونٹھ، انار دانہ تینوں اجزاء
ہم وزن لے کر خوب باریک پیس لیں اور سے خشک
شیشی میں رکھ لیں، روزانہ صبح وشام ایک چمچ ہمراہ پانی استعمال کریں

کھانے کے بعد تھوڑا سا گڑ پھر کمال دیکھیں
ایسا گُڑ جو سفید نہ ہو براؤن یا بلیک ہو یعنی کیمیکل سے پاک ہو ہر کھانے کے
بعد تھوڑا سا یعنی ایک بڑی ٹافی کے برابر لے کر اس کو منہ میں چوستے رہیں
چباتے رہیں، چند دن اس کو کر کے دیکھیں جوانی، طاقت، اعصاب، معدہ،
آنتیں، دائمی قبض، پرانی تبخیر، موٹاپا، بدہضمی، جسم کا بڑھنا اور اعصابی کھچاؤ،
ریشہ بلغم ان سب کا شافی علاج ہے
SS Hashmi
KFOODS.com

جامن کی گٹھلی ختم کرے آنکھوں کا پانی

کینسر کا سبب بننے والی تین اشیاء
کولڈ ڈرنک
جلا ہوا گوشت
بازار کی تلی ہوئی اشیاء
SS Hashmi

گاجر میں غذائیت

گاجر وہ سبزی ہے جو سبھی سبزیوں سے زیادہ غذائیت سے بھرپور ہے

گاجر کا مربہ چاندی کا ورق لگا کر کھانے سے بے حد فائدہ ہوتا ہے

گاجر اور اس کے مختلف استعمال

گاجر کا اچار	:	جگر اور تلی کے امراض دور کرنے میں مدد کرتا ہے
گاجر کا مربہ	:	دل کو مضبوط کرتا ہے، دماغی صلاحیتوں میں اضافہ کرتا ہے
گاجر کی کانجی	:	گرمی کی شدت کو دور کرتا ہے، کھانا ہضم کرتا ہے
گاجر کے بیج اور گڑ	:	اس کا جوشاندہ عورتوں کے مسائل کا بہترین حل ہے
گاجر کا جوس	:	خون کی کمی، جگر کی گرمی اور یرقان کا خاتمہ کرتا ہے
کچی گاجر	:	حسن پیدا کرتی ہے، چہرا شاداب بناتی ہے، وٹامن اے فراہم کرتی ہے

گٹھیا کے درد سے نجات پانے کے لئے بہترین جوس

گاجر۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔دس عدد

پالک۔۔۔۔۔۔۔۔۔ایک مٹھی

لونگ۔۔۔۔۔۔۔۔۔دو عدد

لیموں۔۔۔۔۔۔۔۔ایک عدد

سیب۔۔۔۔۔۔۔۔ایک عدد

ان سب کو یکجا کر کے جوس بنا کر بوتل میں بھر کر رکھ دیں

روزانہ ایک یا دو مرتبہ پیئیں۔

شکر قندی

دل کو مضبوط کرے

فشار خون کو کم کرے

اینٹی آکسیڈینٹ سے بھرپور

آنکھوں کی روشنی تیز کرے

وزن کم کرنے میں مدد کرے

وٹامن سی، ای، B6 اور بیٹا کیروٹین سے بھرپور

جلد اور بالوں کی صحت بڑھانے کے لئے مددگار

لال مرچ وبائی امراض سے بچاتی ہے
لال مرچ آب و ہوا کی تبدیلی کے اثرات سے بچاتی ہے
لال مرچ میں فولاد، فاسفورس، پروٹین، وٹامن اے و سی شامل ہوتا ہے
SS Hashmi

منہ کے چھالے
مہندے کے پتوں کو منہ میں رکھ آہستہ آہستہ چبانے
سے منہ کے چھالے دور ہو جاتے ہیں
SS Hashmi

نیند نہ آنے کی چند وجوہات

انسان کا نظام ہاضمہ خراب ہونا

بخار، دمہ یا کوئی جسمانی درد کا ہونا

ضرورت سے زیادہ دماغی محنت کرنا

گرم غذاؤں کا کثرت سے استعمال

دماغ میں خون کی گردش کا تیز ہو جانا

دماغ میں خون کی کمی کے باعث خشکی ہو جانا

تمباکو، چائے اور کافی وغیرہ کا کثرت سے استعمال

رنج وغم یا تفکرات کے باعث ہیجانی کیفیت پیدا ہو جانا

سینے کا درد

ایک تولہ سونف اور آدھ کلو پانی لیں
سونف کو پانی میں جوش دیں یہاں تک
کہ پانی آدھ رہ جائے دن میں دو مرتبہ
ایک ماشہ پیئیں، سینے کا درد دور ہو جائے گا

سنترہ
سینے کو صاف کرتا ہے
سرد تر اور فرحت بخش ہے
چہرے کی سیاہی کو دور کرتا ہے
دل اور معدے کی طاقت دیتا ہے
بخار، پیاس، بے چینی اور متلی کو مٹاتا ہے۔
SS Hashmi

شریفہ
نزلہ اور کھانسی دور کرنے کے لئے شریفہ سب سے بہترین ہے
SS Hashmi
KFOODS.com
fb.com/kfoods | twitter.com/kfoods_com | plus.google.com/+Kfoods_com

ورزش کریں کیونکہ
ماہرین کے مطابق
روزانہ ورزش سے مسائل پر توجہ
مرکوز کرنے کی صلاحیتیں بڑھتی ہیں یاداشت بھی
تیز ہو جاتی ہے، جسمانی کمزوری بھی دور ہوتی ہے
پورا جسم فعال رہتا ہے اور دماغ صحیح طریقے سے کام کرتا ہے
SS Hashmi
KFOODS.com
fb.com/kfoods | twitter.com/kfoods_com | plus.google.com/+Kfoods_com

ایک مرتبہ ضرور دیکھیں

مرض دکھانے سے پہلے ڈاکٹر کی قابلیت کو ضرور دیکھیں

اسٹور سے دوا خریدنے سے پہلے ڈاکٹر کی پرچی کو ضرور دیکھیں

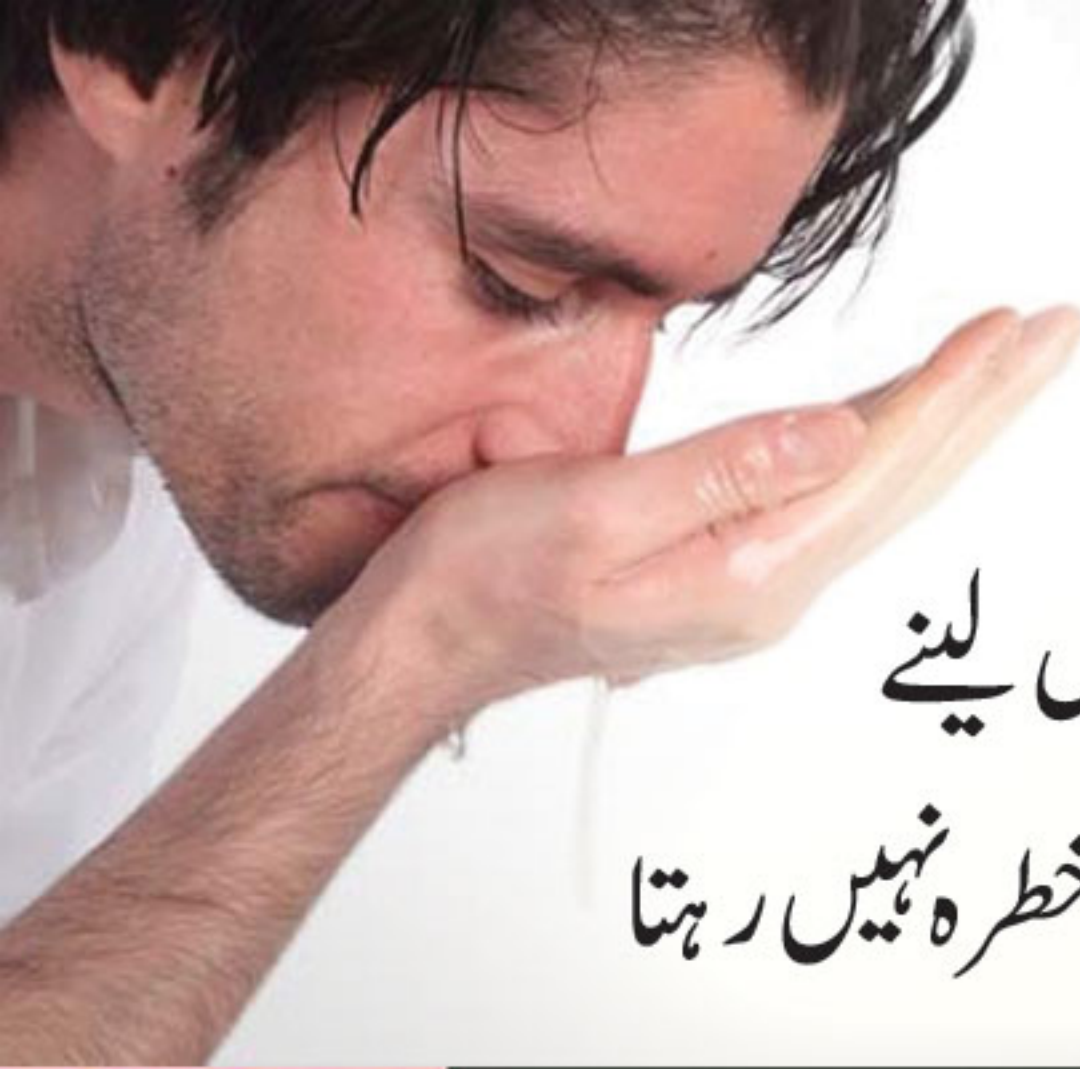
کوئی بھی دوا کھانے سے پہلے ایکسائری ڈیٹ کو ضرور دیکھیں

بچے کو ایڈمیشن کرانے سے پہلے اسکول کے معیار کو ضرور دیکھیں

بجلی کا بل ادا کرنے سے پہلے استعمال شدہ یونٹ کو ضرور دیکھیں

چوراہے پر گاڑی لانے سے پہلے سگنل کی بتیوں کو ضرور دیکھیں

اندھیرے میں پانی پینے سے پہلے گلاس روشن کر کے ضرور دیکھیں

اپنی فیس بک بند کرنے سے پہلے ایک مرتبہ شیئر کر کے ضرور دیکھیں

وضو کرتے وقت ناک میں پانی
وضو کرتے وقت ناک میں پانی ڈالنے
یا ناک پانی سے صاف کرنے سے سانس لینے
میں آسانی ہوتی ہے جذام کے مرض کا خطرہ نہیں رہتا
SS Hashmi

منقی کیا ہوتا ہے
بڑا انگور جو دانے دار بھی کہلاتا ہے
جب بیل پر ہی پک کر سوکھ جائے
تو اسے منقی کہا جاتا ہے۔ قبض ہونے کی
صورت میں منقی 24 گھنٹے کے لئے پانی میں
بھگو کر رکھ دیں اور صبح نہار منہ پی لیں اور بچا ہوا
منقی کھالیں، یہ عمل قبض ختم کرنے میں مددگار ثابت ہوگا
SS Hashmi

اجوائن
اجوائن جگر کی سختی کو دور کرتی ہے
اجوائن بڑھا ہو پیٹ کم کرتی ہے
اجوائن بدہضمی اور گیس کو ختم کرتی ہے
اجوائن معدے کے درد میں آرام پہنچاتی ہے
SS Hashmi

کولڈ ڈرنک یعنی ساف ڈرنکس سے پرہیز کریں

گلے کی سوزش املی سے دور کریں
املی کے گودے کا جوشاندہ بنا کر غرغرے
کرنے سے گلے کی سوزش دور ہو جاتی ہے
SS Hashmi
KFOODS.com
fb.com/kfoods | twitter.com/kfoods_com | plus.google.com/+Kfoods_com

اسپغول
خشک کھانسی اور
دمہ کے لئے روزانہ
ایک تولہ اسپغول دودھ
یا پانی کے ساتھ چالیس روز تک پیئیں
SS Hashmi

کڑی پتہ
روزانہ صبح دس کڑی
پتے تین مہینے تک کھانے
والے موٹاپے کی وجہ سے
ہونے والی شوگر سے دور رہتے ہیں
SS Hashmi

لیموں کا رس اور کلونجی سے بخار اُتاریئے

KFOODS.com

لوبیا کے غذائی اجزاء

فولاد

تانبہ

فاسفورس

وٹامن سی

وٹامن ای

کلوروفارم

لوبیہ کے دانے کو پیس کر چہرے پر لیپ کرنے سے رنگت نکھر جاتی ہے

کھجلی اور خارش
ناریل کے تیل اور
لیموں سے خارش ختم
اگر آپ کو کھجلی اور خارش
زیادہ تنگ کر رہی ہے تو ناریل کے
تیل میں لیموں کے قطرے ملا کر مساج کریں
SS Hashmi
KFOODS.com
fb.com/kfoods | twitter.com/kfoods_com | plus.google.com/+Kfoods_com

وٹامن سی سے بھرپور صحت بخش مشروب

کیلے کٹے ہوئے	:	ایک کپ
کیوی	:	دو عدد
تازہ کینو	:	آدھ کپ
ہرا دھنی	:	آدھ کپ
اجوائن کے پتے	:	ایک عدد

سوائن فلو احتیاط ضروری ہے

سردیوں کے موسم میں سوائن فلون کے کیسز میں اضافہ ہوگیا ہے

سوائن فلو کے باعث بہت سے لوگ جان سے ہاتھ دھو بیٹھے ہیں کئی زیر علاج ہیں

پچھلے دو سال کے مقابلے میں اس سال سوائن فلو نے زور پکڑنا شروع کر دیا ہے

عالمی ادارہ صحت نے سوائن فلو کو ایک موذی مرض قرار دیا ہے

اس میں ایچ ون اور این ون وائرس مرض میں مزید اضافہ کرتے ہیں

سوائن فلو انسان میں کھانسی سے چھنکنے اور متاثرہ شخص سے ہوتا ہے

سوائن فلو کی روک تھام کے لئے اس کی علامات اور احتیاط سے آگہی ضروری ہے

ناک کی خشکی
دماغ کی گرمی اور خشکی
سے گرم بیماریوں اور بخاروں
کی حالت میں دماغی رطوبت تحلیل
ہوجانے کے باعث ناک خشک ہوجاتی ہے
SS Hashmi

ٹینڈے
دماغ کو فرحت اور طاقت پہنچاتے ہیں
ہاتھوں اور پاؤں کی جلن کے لئے مفید ہیں
پیشاب کی جلن کی شکایت کو دور کرتے ہیں
ٹینڈے میں کالی مرچ اور زیرہ ملا کر پکانا بہتر ہے
SS Hashmi

امردو

امرود سے خون میں بڑھتی ہوئی شوگر کم ہو جاتی ہے

امردو سے دل کو راحت ملتی ہے گھبراہٹ دور ہوتی ہے

امرود آنتیں صاف کرتا ہے، جگر معدہ کو مزید ایکٹیو بناتا ہے

امرود بواسیر، خون کی خرابی اور آنتوں کی گرمی کو دور کرتا ہے

امرود کی خوشبو سے بے چینی جاتی رہتی ہے جی کا متلانا صحیح ہوتا ہے

مرود بھوک کی کمی کو دور کرتا ہے، دل، دماغ، معدے کو طاقت دیتا ہے

صرف کچے امردو کھانے سے قبض ہوتی ہے، احتیاط کریں

دانتوں کا درد

دانتوں کے درد سے فوری نجات

کیلئے دانتوں پر بینگن کا رس لگائیں

درد ختم ہو جائیگا

دانت مضبوط کرنے کے لئے

تل آپ کے دانتوں
کو بہت ہی زیادہ مضبوط
رکھتا ہے ، دانت کے درد کی شکایت
دور کرتا ہے اور دانتوں کو گرنے سے بھی روکتا ہے

تربوز کے بیج ، صندل سفیداور

چھوٹی الائچی ہم وزن پیس کر رکھ لیں ۔

صبح و شام آدھا چمچ لیں ۔

کمر کا درد صحیح ہو جائے گا۔

پھوڑے پھنسی کے خاتمہ کے لئے

1۔ ایک حصہ لہسن کا رس

اور تین حصے پانی ملا کر لوشن تیار کریں۔

2۔ جسم میں موجود زخم اور پھوڑے پھنسی وغیرہ پر لگائیں

3۔ دانوں کی پیپ سکھانے کیلئے لہسن کا رس استعما ل کریں

آڑو کے چند فائدے

آڑو بخار ختم کرتا ہے

آڑو بھوک لگاتا ہے۔

آڑوذیابیطس میں آرام دیتا ہے ۔

آڑو جگر کو قوت بخشتا ہے۔

آڑو پیاس کو ختم کرتا ہے۔

آڑو معدہ کو طاقت دیتا ہے۔

آلو بخارا بلڈ پریشر اور گرمی کو ختم کرتا ہے۔

آلو بخارا گرمی کے سردرد میں فائدے مند ہے۔

آلو بخارا متلی، قے اور بدہضمی میں آرام دیتا ہے۔

آلو بخارا خون کو صاف کرنے کا کام انجام دیتا ہے۔

چھوٹی آنت کے السر کیلئے
چھوٹی آنت کے السر کے لئے بند گوبھی کا جوس مفید ہے۔
بند گوبھی کے جوس سے چھوٹی آنت کا السر درست ہو جاتا ہے۔
بند گوبھی کو پکانے کی صورت میں یہ وٹامن ضائع ہو جاتا ہے۔
اس میں موجود اینٹی السر جوس یعنی وٹامن یو شافی عمل کا ذریعہ ہے۔
SS Hashmi

بادام سے دودھ کی طاقت میں مزید اضافہ کریں

دس عدد بادام کو پانی میں بھگو کر چھیل لیں۔

انہیں خوب باریک پیس لیں۔

آدھ کلو جوش کھاتے ہوئے دودھ میں ملائیں۔

تین جوش آنے کے بعد دودھ کو چولہے سے اُتار لیں۔

جب پینے کے قابل ٹھنڈا ہوجائے تو مصری یا شہد ملالیں۔

ملٹھی
1۔ ملٹھی کو دنیا کا اہم ترین پودا تصور کیا جاتا ہے۔
2۔ ملٹھی کا استعمال عمر میں اضافے کا باعث بنتا ہے۔
3۔ ملٹھی کو پیاس، کھانسی ، بخار میں استعمال کیا جاتا ہے۔
4۔ ملٹھی کو یورپ میں السر کے علاج کیلئے استعمال کیا جاتا ہے۔
5۔ ملٹھی کی جڑ چوسنے کے بعد انسان بارہ دن تک بغیر پانی پیئے رہ سکتا ہے۔
SS Hashmi

لہسوڑے کے فوائد
1۔ لہسوڑا بلغم اور خونی مواد کو صاف کرتا ہے۔
2۔ لہسوڑا حلق کی خرخراہٹ میں فائدہ پہنچاتا ہے۔
3۔ پکے ہوئے لہسورے کو پھل کی طرح کھایا جاتا ہے۔
4۔ خشک لہسوڑے کو دوا کے طور پر استعمال کیا جاتا ہے۔
5۔ لہسوڑا دمہ، خشک کھانسی اور سینے کے درد میں مفید ہے۔
SS Hashmi

سبزی ہماری صحت کے لئے ضروری

روزانہ کے کھانے میں سبزی کو ترجیح دیں۔

بہترین اجزاء کی سبزیوں میں پتے والی سبزی شامل ہیں۔

سبزی میں وٹامن بی کمپلیکس اور دیگر وٹامن شامل ہوتے ہیں۔

سبزی کھانے سے جلد کی بیماریوں کو دور کرنے میں مدد ملتی ہے۔

جسم کو ضروری وٹامن نہیں ملے تو چہرے پر جھریاں پڑ جاتی ہیں۔

سبزی کھانا جلد، ناخن، بالوں اور آنکھوں کے لئے ضروری ہوتا ہے۔

آملے کے فائدے بے شمار

1۔ امراض قلب کا موثر علاج۔

2۔ ذیابیطس کے مرض میں مفید۔

3۔ جوڑوں کے درد اور سوزش میں مفید۔

4۔ آملے سے جسم میں بہت جلدی توانائی آجاتی ہے۔

5۔ سانس، پھیپھڑوں اور دمہ کی بیماری میں فائدے مند ہے۔

6۔ آملے کے جوس میں شہد ملا کر کھانے سے بینائی بہتر ہوجاتی ہے۔

کس پھل کا رس کس کام آتا ہے؟
شہتوت کا رس بلغم کو ختم کرتا ہے۔
انار کا رس پیشاب کی جلن کو دور کرتا ہے۔
گنے کا رس پینے سے ہچکی بند ہو جاتی ہے۔
مولی کا رس پینے سے پتے کی پتھری بننا بند ہو جاتی ہے۔
گاجر کا رس پینے سے جسم کے زہریلے مادے باہر نکل جاتے ہیں۔

کینو کے فوائد

کینو رنگ گورا کرتا ہے۔

کینو وزن کم کرتا ہے۔

کینو ذیابطیس کو کم کرتا ہے۔

کینو آنکھوں کے حلقے کم کرتا ہے۔

کینو بالوں کا گرنا بند کرتا ہے۔

کینو کولیسٹرول کو گھٹاتا ہے۔

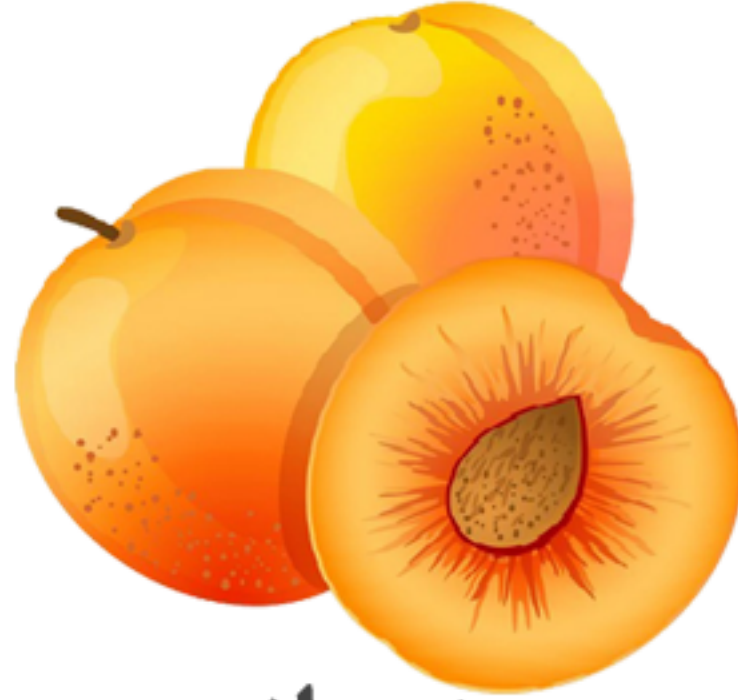
کینو زکام سے روکتا ہے۔

کینو منہ کی بدبو ختم کرتا ہے۔

کینو بلڈ پریشر بڑھنے سے روکتا ہے۔

کینو میں وٹامن سی کی وافر مقدار پائی جاتی ہے۔

کینسر سے بچانے والی غذائیں

آئرن سے بھرپور غذائیں

پیٹ کی چربی کم کرنے کا طریقہ ! حکیم شاہ نذیر

آملہ پاؤڈر ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔پچاس گرام

کلونجی پاؤڈر۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔پچاس گرام

سونف پاؤڈر۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔پچاس گرام

آلو کا پاؤڈر ۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔ پچاس گرام (خشک حالت میں)

بنانے کا طریقہ :

تمام اجزاء کو ایک پیالے میں اچھی طرح مکس کرلیں ۔

استعمال کا طریقہ :

1 چھوٹا چائے والا چمچ صبح اور شام کھانے کے بعد پانی کے ساتھ لیں ۔

دوماہ تک مسلسل استعمال کریں ۔

جتنا بھی بڑھا ہوا پیٹ ہو کمر کے ساتھ لگ جائے گا۔

کیا آپ کو معلوم ہے؟

ہلدی خون صاف کرتی ہے

ہلدی جگر کی بیماریوں سے جسم کو محفوظ رکھتی ہے

ہلدی وزن کم کرنے میں آپ کی مدد کر سکتی ہے

دھوپ سے گرم ہونے والا پانی

اکثر گھروں میں پلاسٹک کی ٹنکی دھوپ میں رکھی ہوتی ہے جس وجہ سے پانی
بہت زیادہ گرم ہو جاتا ہے۔ **ماہرین طب کے مطابق**
دھوپ سے گرم ہونے والے پانی سے نہانا نہیں چاہئے کیونکہ اس سے برص
کی بیماری ہو جاتی ہے، احتیاط کریں پانی کو دھوپ سے بچائیں۔

چائے کم پیئیں

چائے اور کافی کے استعمال سے

جسم سے نمکیات کے اخراج میں اضافہ ہوتا ہے

یہ آپ کو تازہ دم رکھنے کی بجائے پانی کی کمی کا سبب بن سکتا ہے

پھنسیوں کے علاج کے لئے

لیموں جلد کو صاف کرتا ہے ، جلد کے تمام امراض
پھوڑے، پھنسیاں ، داد خارش وغیرہ میں لیموں کا رس لگانے یا
لیموں کو پانی میں نچوڑ کر اس پانی سے دھونے سے فائدہ ہوتا ہے

پسلی کا درد

اگر پسلی میں درد ہو رہا ہو تو

کھانا کھانے کے بعد ایک گلاس گرم پانی پئیں

جتنا گرم پی سکتے ہیں، لگاتار پیتے رہنے سے درد دور ہو جائیگا۔

بھوک نہ لگنے کا علاج

بھوک کم لگتی ہو تو آدھا چھوٹا چمچ کالی مرچ اور ایک بڑا چمچ شہد ملا کر کھالیں۔ روزانہ اس نسخے پر عمل کرنے سے بھوک لگنے لگے گی۔ بھوک بڑھانے کے لیے کھانے میں کالی مرچ کا استعمال مفید ہے۔

موٹاپا کم کرنے کا آسان طریقہ

ایک گلاس پانی میں سونف کے تیل کے پانچ قطرے شامل کرکے
دن میں کسی بھی وقت پی لیں۔
انشاء اللہ چند دنوں کے استعمال سے آپ کا وزن کم ہونا شروع
ہو جائے گا۔
یاد رہے اس ڈرنک کے پینے سے بھوک کی شدت میں اضافہ
ہوتا ہے آپ کو کھانے میں احتیاط برتنی پڑے گی۔

آم پھلوں کا بادشاہ

آم جسم کو توانائی پہنچاتا ہے۔

آم غذائیت سے مالا مال ہے۔

آم جلد کا رنگ صاف کرتا ہے۔

آم دل کے پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔

آم میں وٹامن اے وافر مقدار میں پایا جاتا ہے۔

بخار ہونے کی صورت

میں ہلکی پھلکی غذائیں کھائیں

دودھ | دلیہ | پانی

ساگودانہ | پھل | مونگ کی دال

اگزیما کی علامات

اگزیما کسی بھی قسم کا ہو مگر چند علامات مشترکہ ہیں

جلدپر سرخ داغ ہو جاتے ہیں

جلد کے داغوں پر ورم آ جاتا ہے

دانوں میں سرخ آبلے بھی نکل آتے ہیں

بعض اوقات آبلے خشک بھی ہو جاتے ہیں

چھوٹے چھوٹے کئی دانے نمودار ہو جاتے ہیں

دانے پھٹنے پر لیس دار رطوبت خارج ہوتی ہے

لیموں سے کھانسی دور

ایک لیموں کے رس میں رتی بھر لونگ کاسفوف ملائیں پھر ان دونوں کو ایک چھٹانک پانی میں حل کرلیں ۔آٹھ آٹھ گھنٹے کے وقفے سے مریض کو دیں ، انشاء اللہ کھانسی ٹھیک ہو جائے گی۔

گھبراہٹ کب ہوتی ہے؟

گھبراہٹ ہماری ذہنی کارکردگی کی عکاسی کرتی ہے۔ انسان سوچ میں مبتلا ہوتا ہے تو اس کے اعصاب کام کرنا چھوڑ دیتے ہیں اور پھر گھبراہٹ کی کیفیت ہوجاتی ہے ۔ اچھی سوچ گھبراہٹ کا راستہ روکتی ہے ۔ اومیگا تھری فیٹی ایسڈ والی غذائیں اور شہد کھایئے ۔

گھبراہٹ بھگایئے۔

ڈینگی بخار کی علامات

ڈینگی بخار شدید فلو جیسی بیماری ہے جس کی علامات میں

شدید بخار ہوتا ہے

پٹھوں اور جوڑوں میں درد ہوتا ہے

رنگ پیلا پڑ جاتاہے

جسم پر دھبے ظاہر ہوجاتے ہیں

پیٹ میں درد ہوتا ہے

سانس لینے میں دشواری ہوتی ہے

آنکھوں کی پیچھے کی جانب درد ہوتا ہے

اگر آپ کی جلد زیادہ چکنائی کی حامل ہے تو نہانے سے آدھ گھنٹہ قبل اپنے چہرے پر لیموں اور کھیرے کے رس کا مساج کریں، جلد کی فاضل چکنائی زائل ہو جائے گی۔

دودھ کی بالائی سے ڈبل چن کا مکمل خاتمہ

دودھ کی بالائی سے جلد میں کھچاؤ پیدا ہوتا ہے۔ چند منٹوں تک دودھ کی بالائی سے چہرے اور گردن کا مساج کرنے سے جلد تروتازہ اور لچک دار ہوجاتی ہے۔ اس سے جلد کو ضروری غذائیت بھی فراہم ہوتی ہے۔ دودھ اور شہد کا ماسک بنا کر چہرے اور گردن پر لگایا جا سکتا ہے۔ اسے دس منٹ لگا رہنے دیں پھر ہلکے گرم پانی سے صاف کردیں۔

تیزپات کی چائے آدھے سر کے درد کو ختم کرتی ہے۔

سردیوں میں جسم کو گرم رکھتا ہے اور زکام کو جلد ٹھیک کر دیتا ہے۔

اس کی چائے ہاضمے کے لیے بہترین ہے۔

یہ معدے اور آنتوں کی گیس اور تیزابیت کو ختم کرتی ہے۔

ٹماٹر کھائیں بیماریاں بھگائیں

ٹماٹر بیماریوں کا دفاع کرتا ہے۔

ٹماٹر ہائی بلڈ پریشر کو نارمل رکھتا ہے۔

ٹماٹر آنکھوں کی بینائی تیز کرتا ہے۔

ٹماٹر غذائیت کا عنصر ہے جو کینسر سے دور رکھتا ہے۔

ٹماٹر کولیسٹرول کم کرنے کا ایک غیر معمولی ذریعہ بنتا ہے۔

ٹماٹر بند موتیا اور دیگر آنکھوں کی بیماریوں سے محفوظ رکھتا ہے۔

کھیرے سے بیماریاں دور

کھیرا قبض کا بہترین گھریلو علاج ہے۔

چہرے کی جلد کو چمکدار اور تروتازہ بناتا ہے۔

کھیرا آپ کے مدافعتی نظام کا دفاع کرتا ہے۔

کھیرا بالوں کو مضبوط اور صحت مند بناتا ہے۔

کھیرا آپ کو چھاتی کے سرطان سے بچاتا ہے۔

کھیرا بلڈ پریشر اور شوگر کو کنٹرول کرتا ہے۔

گرمی میں سردرد اور سر کا بھاری پن ختم کرنے کا طریقہ

گھر سے باہر نکلتے وقت بڑی الائچی کے دانے منہ میں ڈال لیں اور ٹافی کی طرح چوستے رہیں۔

انشاء اللہ سردرد اور سر کا بھاری پن دور ہو جائے گا۔

یاداشت کی کمزوری کا میٹھا علاج

روزانہ عصر اور مغرب کے درمیان
ایک وقت مقرر کرکے تازہ گرم جلیبیاں
کھائیں دُماغی کمزوری دور ہوگی خُاص
طور پر جو بچے قرآن حفظ کر رہے
ہیں ان کیلئے بہت لاجواب ہے۔

باسی ڈبل روٹی کو تازہ کریں !!

دو تین روز کی باسی ڈبل روٹی کو تازہ کرنے کے لئے اوون کو خوب گرم کریں
اور ڈبل روتی کو ایک ہوا بند ڈبے میں رکھ کر چند منٹ کے لئے اوون میں رکھ دیں
ڈبے کا ڈھکن کھولیں تو بالکل تازہ ڈبل روٹی تیار ملے گی۔

اس طرح ایسے کیک جن پر آئسنگ نہ کی گئی ہو
ان کو دوبارہ تازہ باآسانی کیا جاسکتا ہے!

کالی مرچ

موٹاپے سے محفوظ رکھتی ہے

☆

یہ قوت بخش ہے اور ذائقے کے مساموں متحرک کرتا ہے
جس سے معدہ کھانا ہضم کرنے کے لئے نمک کا اخراج بڑھا دیتا ہے
اور ہاضمہ بہت اچھا ہو جاتا ہے

یہ آنتوں میں گیس بننے نہیں دیتی، جس سے آنتیں صحت مند رہتی ہیں

اس زبردست مصالحے کی ایک تہہ ہوتی ہے جو جسم میں پہنچ کر چکنائی کے خلیوں کو توڑتی ہے
جس سے چربی نہیں بنتی
اور جسم دبلا پتلا اسمارٹ رہتا ہے

دار چینی ایک بہترین نسخہ

دار چینی کو پیس کر رکھ لیں اور جسے کولسٹرول، ہائی شوگر یا بلڈ پریشر ہوا سے روز آدھا چائے کا چمچ، دن میں ایک دو بار پابندی سے کھا لیں چند ہی روز میں مریض کا کولسٹرول، شوگر اور بی پی نورمل رینج میں ہوں گے اس کی وجہ یہ ہے کہ دار چینی شریانوں اور وریدوں میں جمی چکنائی صاف کرتی ہے۔ جس سے کولسٹرول نارمل سطح پر آ جاتا ہے۔ خون میں صفائی سے شوگر پر مثبت اثر پڑتا ہے اور وہ نارمل ہو جاتی ہے

دار چینی معدے میں بیکٹریا کی افزائش بھی روکتی ہے

دار چینی، گٹھیا کے مرض میں افاقہ کرتی ہے

آواکا دو ...... چہرے کا بہترین دوست

آپ کی جلد کو جس قدر اچھے قدرتی روغنیات، وٹامن-E اور تحلیل شدہ چکنائی کے مانع تکسیدی اجزاء اس پھل

کے ذریعے مل سکتے ہیں کسی دوسرے پھل میں اس قدر بھرپور خاصیت کم ہی پائی جاتی ہے۔ آلودگی کے

اثرات ظاہری جلد پر ہوں یا اندرونی جسمانی شکل میں، یہ ہر دو پہلوؤں سے ضمنی اثرات کے لئے ڈھال بنتا

ہے۔ تیز دھوپ میں کام کرنے والوں کے لئے قدرتی سن بلاک ہے۔

میونہ دادی کے آزمودہ نسخے

۱......خارش کے دانوں کا خاتمہ

ناریل کے عرق میں دو لیموں کو ملا کر خوب جوش دیجئے، جب گاڑھا آمیزہ بن جائے تو دانوں پر لگائیں۔

۲...... جلے ہوئے آبلے کا علاج

انڈے کی سفیدی لے کر اسے جسم کے جلے ہوئے حصہ پر لگانے سے سوزش ختم اور آبلہ نہیں پڑے گا۔

۳...... چہرے کے دانے

دو چار روز کالی مرچ رگڑ کر چہرے پر لیپ کرنے سے چہرے کے دانے ختم ہو جائیں گے۔

۴...... چیچک کے داغ

خالص پستہ لے کر اس کا سفوف بنا کر رات کو چھ ماہ تک مسلسل چہرے پر ملنے سے داغ ختم ہو جائیں گے۔

۵......ٹھسکا دور کرنے کا طریقہ

تھوڑے سے پانی میں شکر حل کر کے پی لینے سے ٹھسکا رک جائے گا۔

میمونہ دادی کے ٹوٹکے

• ا......چبھا ہوا کانٹا نکالنا

تھوڑا سا گڑ اور ایک پیاز لے کر انہیں متاثرہ حصے پر باندھ دیں۔ کانٹا جسم سے خود بخود نکل آئے گا۔

• ۲......کان سے حیوانی شے نکالنے کے لئے

کریلے کا پانی نچوڑ کر کان میں ڈالنے سے کان میں حیوانی شے باہر نکل آئے گی۔

Helpful TIPS

• ۳......گلا درست کرنے کے لئے

ادرک کا رس نکال کر اسے شہد میں ملا کر کھانے سے گلا درست ہو جائے گا۔

• ۴......سردیوں کی کھانسی دور کرنے کے لئے

سونٹھ میں شہد ملا کر کھانے سے سردیوں کی کھانسی دور ہو جائے گی۔

مکئی میں پوشیدہ طاقت کے اہم جز

۱...... بھٹے یا مکئی کے دانوں میں موجود وٹامن سی دیگر امراض سے لڑنے کی صلاحیت رکھتا ہے۔

۲...... اس میں موجود نشاستہ جسم کی توانائی بحال کرکے اندرونی طاقت فراہم کرتا ہے۔

۳...... مکئی کے دانے کھانے سے کمزور بینائی کا علاج بھی کیا جا سکتا ہے۔

۴...... مکئی میں موجود کیروٹونائیڈ نہ صرف بینائی تیز کرتا ہے بلکہ وٹامن اے کے حصول کا بہترین ذریعہ ہے۔

۵...... پاپ کارن کا استعمال پھل اور سبزیوں کی طرح مفید ثابت ہو سکتا ہے۔

٦...... ڈائٹنگ والے افراد بھی پاپ کارن کھا سکتے ہیں۔

دماغی کمزوری کا قدرتی تحفظ

۱......دماغی کام، لیٹ کر نہیں کرنا چاہیے۔

۲......دماغی کام کرنے کے بعد چند منٹ متواتر لمبے سانس لینے چاہئیں۔

۳......دماغی کام ہمیشہ کھلی روشن ہوادار جگہ پر بیٹھ کر کرنا چاہیے۔

۴......دماغی کام کرنے والوں کو باغ کی سیر کا شوق نہایت مفید ہے۔

۵......دماغی کام سے تھکان کا احساس ہو تو کام چھوڑ کر پاؤ سوا پاؤ پانی یا دودھ ایک ایک گھونٹ پینا چاہیے۔

۶......دماغی محنت سے تھکنے کے بعد کھلی ہوا میں سر کو دونوں ہاتھوں سے آہستہ آہستہ ملنا تھکان ختم کرتا ہے۔

دودھ کو پھٹنے سے بچانے کے لئے

ایک پاؤ دودھ میں ایک چٹکی میٹھا سوڈا ڈال کر دودھ اُبال لیں

پھر کسی ٹھنڈی جگہ پر رکھ دیں

دودھ نہیں پھٹے گا!

قالین پر دودھ گر جائے تو......

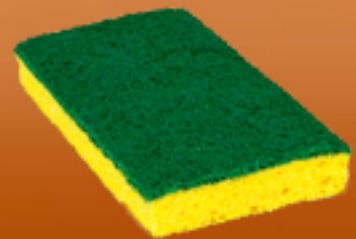
اکثر دیکھنے میں آیا ہے کہ بچے اپنا فیڈر قالین پر پھینک دیتے ہیں۔

اور قالین پر بدنما داغ دھبے پڑ جاتے ہیں۔

ایک سادہ اسفنج رکھیں جیسے ہی کوئی چیز گرے

اسفنج گیلا کر کے صاف کر دیں،

دودھ زیادہ ہو تو اسفنج کو نچوڑ کر دو تین دفعہ قالین صاف کریں

اس طرح آپ کا قالین خراب نہ ہوگا!

انڈوں کو دیر تک کارآمد بنانا

کچھ خواتین انڈوں کو نمک میں دبا دیتی ہیں اس طرح انڈے تازہ رہتے ہیں

پہلے زمانے میں خواتین انڈوں کو ریت کے نیچے دبا دیتی تھیں اور

اس ریت پر روزانہ پانی کا چھڑکاؤ کرتیں اس طرح انڈے کافی

مدت تک غذائیت سے بھرپور رہتے تھے

کائی دور کرنے کا طریقہ

جس جگہ کائی جمی ہو وہاں پر بلیچنگ پاؤڈر چھڑک کر

پندرہ منٹ بعد جھاڑو سے اچھی طرح صاف کریں

کائی ختم ہو جائے گی

اور جگہ بالکل صاف ہو جائے گی!

غذائی اشیاء......دشمن و محافظ

۱......شہد اور گھی ایک ساتھ کھانے سے احتیاط کریں......فالج کا خطرہ ہوتا ہے۔

۲......دودھ کے ساتھ یا فوراً بعد کھٹی چیز کھانے سے......درد معدہ ہو سکتا ہے۔

۳......مچھلی کے ساتھ یا فوراً بعد دودھ یا شہد کھانے سے پرہیز کریں......جزام اور برص، (داغ، دھبوں کی بیماری) ہو سکتی ہے۔

۴......مولی، دہی، پنیر ایک ساتھ مت کھائیں......درد قولنج ہو سکتا ہے۔

۵......چاول کے ساتھ سرکہ نہ استعمال کریں کیونکہ معدے میں ''سرکہ'' کی موجودگی سے چاول کھڑا رہتا ہے......نتیجہ درد معدہ شروع۔

۶......بادام کے ساتھ لہسن، پیاز ہرگز نہ کھائیں......شدید پیٹ میں درد ہونے کا خطرہ ہوتا ہے۔

۷......کیلا، دودھ ایک ساتھ یا آگے پیچھے مت کھائیں......بدہضمی اور دیگر تکالیف شروع ہونے کا اندیشہ

۸......گوشت کے بعد شہد کھانے سے پرہیز کریں......درد معدہ ہو جاتا ہے۔

مچھلی خراب ہونے سے بچائیں!!

مچھلی اگر زیادہ دیر تک رکھنی ہو تو اس کا پیٹ صاف کر کے نمک لگا دیں اور سل کے نیچے رکھ کر دبائیں۔

تاکہ اس کے اندر کے پانی میں کیمیائی اجزاء نکل جائیں۔ اب مچھلی کو فریز کر دیں۔ وہ زہریلی نہیں ہوگی

اور

اس کو تیزابیت سے محفوظ رکھنے کے لئے اسے ہمیشہ شیشے کے برتن میں رکھیں، پکانے سے پہلے اور بعد میں بھی۔

مولی کے پوشیدہ قدرتی فوائد

۱......مولی جسم سے فاسد مادوں کو باہر نکال دیتی ہے۔

۲......مولی، پیشاب آور ہے۔

۳......بواسیر کے مریضوں کے لئے مولی اور اسکا رس بے حد مفید ہوتا ہے، جو خارش اور جلن کو ختم کر دیتی ہے۔

۴......مولی بلغم خارج کرنے میں مدد دیتی ہے۔

۵......مولی کا استعمال قبض کشا دوا کا کام کرتا ہے۔

۶......مولی کے باقاعدہ استعمال سے جسم کا خون صاف ہو جاتا ہے۔ جسکی وجہ سے جلدی بیماری سے تحفظ ملتا ہے۔

۷......مولی کے پتے بڑھے ہوئے پیٹ کو کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

۸......مولی دست، پیچش، ڈکار آنا، کھانسی، ہائی بلڈ پریشر، دل کے امراض اور دمے کے لئے انتہائی مفید سبزی ہے۔

۹......گردے اور مثانہ میں پتھری کے لئے مولی اکسیر ہے۔

۱۰......جگر اور تلی کے امراض میں بھی مولی کا استعمال پُر اثر ثابت ہوتا ہے۔

۱۱......مولی کینسر جیسے مرض کو روکنے میں مدد دیتی ہے۔

کالا زیرہ ...... ایک بہترین نسخہ

۱...... اسکا تیل جسم پر مالش کرنے سے ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں اور جسم تندرست رہتا ہے۔

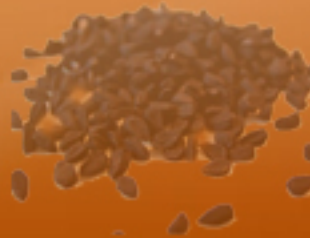
۲...... کھانوں میں پابندی سے اسکا استعمال، معدہ اور آنتوں کی بیماریوں سے تحفظ دلاتا ہے یا ان میں افاقہ ہوتا ہے۔

۳...... اسکے علاوہ یہ نظام تنفس (سانس لینے کا نظام) کو بھی صحت مند رکھتا ہے۔

۴...... خون کی گردش کو تیز کرتا ہے اور دفاعی نظام کو بہتر بناتا ہے۔

۵...... کشیدگی کی صورت میں یہ خون میں شکر کے لیول (سطح) کو نارمل رکھتا ہے۔

۶...... ہڈیوں کے گودے کی افادیت کھونے نہیں دیتا۔

۷...... دفاعی خلیوں کو بھی متحرک کرکے جسم کی قوتِ مدافعت بڑھاتا ہے۔

زعفران کا استعمال

زعفران کا شربت حمل والی خواتین کے لئے بہت فائدہ مند ہے

☆

یہ نظام حمل کی کارکردگی درست رکھتا ہے

☆

اس سے ہاضمہ ٹھیک ہوتا ہے اور بھوک بڑھتی ہے

☆

تشنج کی بیماری میں اس سے شفاء ملتی ہے

چھوٹی الائچی

یہ اینٹی پائیوٹک ہوتی ہے اور منہ کی بو بھی دور کرتی ہے

☆

اکثر لوگ اسے منہ میں رکھ کر ببل گم کی طرح چباتے رہتے ہیں۔ یہ ہاضم بھی ہوتی ہے

☆

یہ بدہضمی کے علاج میں بھی استعمال ہوتی ہے

تشنج کو کنٹرول کرتی ہے اور الٹیاں (قے) روکنے میں مدد دیتی ہے

یہ حلق میں آرام کی کیفیت پیدا کرتی ہے

چاکلیٹ کے مزے ...... اپنے لئے بھی

چاکلیٹ صرف بچوں کے کھانے کی چیز نہیں۔ یہ آپ کے موڈ کو خوشگوار کر دیتا ہے کیونکہ اس میں ایک خاص جزو

Phenylethylamine ہے جو ہمیں توانائی مہیا کرتا ہے۔ اس سے خوش فکری بڑھتی ہے۔

میتھی ......شوگر کے مریضوں کے لئے

اسکا بیج بے حد عمدہ غذائی سپلیمنٹ ہے

☆

اس کی بے انتہا افادیت کی بدولت جڑی بوٹیوں کے معالج اسے صدیوں سے استعمال کر رہے ہیں

یہ خون میں شکر کی مقدار کنٹرول کرتی ہے

یہ انسولین پیدا کرنے کی صلاحیت رکھتی ہے

مونگ پھلی...... حسن کا رشتہ لازوال

گرتے ہوئے بالوں اور بار بار ٹوٹنے والے ناخنوں کو غذا سے کنٹرول کرنا ہے تو مونگ پھلی کھایا کریں۔ ایسی کسی بیماری جس

میں اینٹی بائیوٹکس لینے پڑے ہوں ان کے ضمنی اثرات دور کرنے کے لئے سادہ پانی خوب پئیں اور وقتاً فوقتاً مونگ پھلی کا کھایا

جانا بہتر ہے۔

بلو بیریز دل کے امراض سے بچاؤ کا ذریعہ

اس کی ترشی میں بھی شفا ہے۔اس میں مانع تکسیدی اجزاء خون کی چھوٹی دریدوں کے نظام کو فعال رکھتے ہیں۔یعنی ایک خاص

جزو Anthocyanins شریانوں اور دریدوں کو گنجلک ہونے سے بچاتا اور خون کی روانی کو بحال رکھتا ہے۔

گوشت کھانا بہتر ہے

روزانہ ایک گرام سرخ گوشت کھانا قطعی مضر صحت نہیں اور اگر آپ سرخ گوشت پسند نہیں کرتے تو

مچھلی، انڈے اور سویا متبادل خوراک کے طور پر استعمال کر کے یہ کمی پوری کر سکتے ہیں

ایک انڈا (100 گرام) میں پائے جانے والے غذائی اجزاء......

پروٹینز	12.8 گرام
توانائی	162 کیلوریز
سوڈیم	140 گرام
کیلشیم	5.4 iu
چکنائی	11.5 گرام
فاسفورس	200 گرام
فولاد	1.09 ملی گرام
وٹامن-A	190 iu
وٹامن B12	180iu
وٹامن-D	87iu
نشاستہ	0.7 ملی گرام

مختلف اشیاء میں شامل کیلوریز......

پانی	ایک پیالی	0 کیلوریز
سیب کا جوس	ایک پیالی	156 کیلوریز
گاجر کا جوس	ایک پیالی	94 کیلوریز
کافی	ایک پیالی	02 کیلوریز
ادرک کا جوس	ایک پیالی	124 کیلوریز
انگور کا جوس	ایک پیالی	154 کیلوریز
گریپ فروٹ کا جوس	ایک پیالی	115 کیلوریز
کینو کا جوس	ایک پیالی	105 کیلوریز
آڑو کا جوس	ایک پیالی	134 کیلوریز
اناناس کا جوس	ایک پیالی	132 کیلوریز
چائے	ایک پیالی	02 کیلوریز
جڑی بوٹی والی چائے	ایک پیالی	02 کیلوریز
ملی جلی سبزیوں کا جوس	ایک پیالی	46 کیلوریز
ٹماٹر کا جوس	ایک پیالی	41 کیلوریز

چائے......ایک بہترین عنصر!!

۱......چائے پیاس کو بجھاتی ہے۔

۲......چائے سر کے درد کو دور کرتی ہے۔

۳......پسینہ آور ہے، بخار اتارتی ہے۔

۴......جسم اور رخساروں کی رنگت نکھارتی ہے۔

۵......بواسیر کا درد رفع کرتی ہے۔

۶......چائے کی ایک پیالی میں آدھی لونگ اور تھوڑی سی دارچینی ڈال پئیں تو دل کی کمزوری دور ہوتی ہے۔

۷......دمے میں چائے کا قہوہ افاقہ دیتا ہے۔

۸......آنکھیں دکھتی ہوں تو چائے کی پتی کو پوٹلی بنا کر یا ٹی بیگ آنکھوں پر رکھنے سے درد دور ہوتا ہے۔

۹......آنکھوں کے گرد حلقے ہو جائیں تو چائے پتی کو پوٹلی بنا کر رکھنے سے بھی حلقے مانند پڑ جاتے ہیں۔

پھٹی ایڑیاں ملائم بنائیں......

کوکنگ آئل کے چار چمچ میں ایک چمچ شکر ڈال کر خوب پکائیں۔

نیم گرم ہونے پر محلول کو اپنی ایڑی کے خراب حصے پر دو تین دن لگانے سے ایڑیاں ٹھیک ہو جائیں گی۔

بعد

پہلے

پالک غذائیت سے بھرپور......

۱......سرطان سے بچاتی ہے۔

۲......ہڈیوں کو مضبوط بناتی ہے۔

۳......اینٹی آکسیڈ سے بھرپور ہے۔

۴......بینائی کو بہتر کرنے میں معاون ہے۔

۵......فشار خون کم کرنے میں مدد دیتی ہے۔

۶......جلد کو صحت منداور چمکدار بناتی ہے۔

۷......جسم کے مدافعتی نظام کو مضبوط بناتی ہے۔

۸......مختلف بیماریوں سے لڑنے کی طاقت رکھتی ہے۔

۹......پالک ریشے سے لیس ہے اور آپ کا ہاضمہ بہتر بناتی ہے۔

۱۰......اس میں کم کیلوریز ہیں مگر یہ مختلف معدنیات سے بھرپور ہے۔

بالوں کو بچائیں.....گرنے سے !!

دیسی انڈے کا تیل	1/2 کلو
لہسن کا پیسٹ	ایک عدد جوا
ادرک	ایک انچ کا ٹکڑا
نیریسون کریم	10 گرام

تمام چیزوں کو تیل میں مکس کر کے اچھی طرح پکا لیں، روزانہ اس تیل سے مساج کریں، جہاں لگے کہ بال بالکل ختم ہو گئے ہیں۔ وہاں پر پیاز کا عرق لگائیں، آدھے گھنٹے کے بعد بالوں کو دھونے کے لئے گھر کا شیمپو کا استعمال کریں۔

قدرتی سفید بالوں کو سیاہ مائل کریں......

جن لوگوں کے بال وقت سے پہلے سفید ہو جائیں وہ روزانہ رات کو آدھا کلو دودھ میں چند قطرے روغن بادام ڈال کر پیئیں۔

خیال رہے کہ دودھ نیم گرم ہو۔ بال سفید ہونا، رُک جائیں گے۔ اور سفید بال سیاہی مائل ہو جائیں گے !!

مسکرائیں......یہ ھے ایک اھم ضرورت !!

۱......ہنسنے سے آپ کا جسم اینڈروفین (ایک قدرتی کیمیکل) کا اخراج کرتا ہے، جس سے وقتی طور پر تکلیف دور ہوجاتی ہے۔

۲......ہنسنے سے دل کی بیماریوں کا امکان بھی کم ہوجاتا ہے۔

۳......ہنسنے سے سانس لینے کے عمل میں بہتری آتی ہے۔

۴......ہنسنے سے آپ اپنی عمر سے کم نظر آتے ہیں۔

۵......ہنسنے سے آپ اپنا وزن بھی کم کر سکتے ہیں۔

۶......ہنسنے سے آپ کی نیند پرسکون ہوتی ہے۔

۷......ہنسنے سے آپ اپنا ذہنی تناؤ کم کرسکتے ہیں۔

live love laugh

ادرک کی چائے ...... بیش بہا فوائد !

۱...... آپ کی قوتِ مدافعت کو بڑھاتی ہے۔

۲...... مائیگرین (دردِشقیقہ) میں آرام دیتی ہے۔

۳...... ذہنی اوراعصابی تناؤ کو دور کرتی ہے۔

۴...... پیٹ کا درد ختم کرنے کے لئے انتہائی مؤثر ہے۔

۵...... سانس لینے کے مسائل دور کرنے میں مددگار ہے۔

۶...... خون کی روانی کو بہتر بنانے میں مدد کرتی ہے۔

۷...... متلی اور قے سے نجات کا ایک اچھا قدرتی ذریعہ ہے۔

سبز چائے......صحت کی ضامن!!

۱ ...... کینسر سے لڑنے کی صلاحیت۔

۲ ...... دل کی بیماریوں سے بچاؤ۔

۳ ...... کولیسٹرول میں کمی۔

۴ ...... ذیابطیس سے بچاؤ۔

۵ ...... صحت مند جلد۔

۶ ...... اینٹی اوکسیڈینٹ سے بھرپور۔

۷ ...... وائرس سے بچاؤ۔

۸ ...... منہ کی بدبو سے نجات۔

حلقوں کو بھول جائیں !!

۱......پودینے کو اچھی طرح پیس لیں۔

۲......پسے ہوئے پودینے کو آنکھوں کے گرد حلقوں پر بیس منٹ تک لگائیں۔

۳......ہفتہ میں تین بار ایسا کرنے سے آپ کی آنکھوں کے گرد حلقے کم ہوجائیں گے۔

مچھلی کھائیں.....صحت مند رہیں !!

☆ بینائی کو تیز کرتی ہے۔

☆ نظامِ قلب کو بہتر بناتی ہے۔

☆ اعصابی دباؤ کو کم کرتی ہے۔

☆ الظاہیمر سے حفاظت کرتی ہے۔

☆ ڈیمینشیاء اور ذیابطیس سے بچاتی ہے۔

پانی......صحیح اوقات میں لیں !!

☆ ...... دو گلاس پانی نہار منہ پینے سے جسم کے اندرونی اعضاء بہتر طریقے سے کام کرتے ہیں۔

☆ ...... کھانے سے آدھا گھنٹہ قبل ایک گلاس پانی پینا، ہاضمہ بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔

☆ ...... نہانے سے قبل ایک گلاس پانی پینا فشارِ خون کو کم کرنے میں مدد دیتا ہے۔

☆ ...... سونے سے قبل ایک گلاس پانی اسٹروک اور دل کا دورہ پڑنے سے بچاتا ہے۔

ٹھنڈا یا گرم پانی......کون زیادہ مفید !!

۱......جسم کو کار آمد بنانے کے لئے ٹھنڈے پانی کو زیادہ توانائی درکار ہوتی ہے۔

۲......ورزش کے بعد جسم کو ٹھنڈا کرنے میں مدد دیتا ہے۔

۳......خون کی شریانوں کو سکیڑتا ہے۔جسکی وجہ سے آپ کے جسم کی نمی جذب کرنے کی صلاحیت پر منفی اثر پڑتا ہے۔

۴......غذا میں موجود چربی جماتا ہے۔جسکی وجہ سے آپ کے جسم کو کھانا ہضم کرنے میں دشواری پیش آتی ہے۔

بمقابلہ

۱......گردوں کی صفائی کرتا ہے اور معدہ کی کارکردگی بہتر بناتا ہے۔

۲......بخار کے وقت گرم پانی پینے سے جسم کی وائرس سے لڑنے کی صلاحیت میں کمی آجاتی ہے۔

۳......خون کی شریانوں کو آرام دیتا ہے۔جسکی وجہ سے آپ کے جسم کی نمی جذب کرنے کی صلاحیت مزید بہتر ہوتی ہے۔

۴......غذا میں موجود چربی گھٹانے میں مدد کرتا ہے۔جس سے آپ کے جسم کو کھانا ہضم کرنے میں مدد ملتی ہے اور رگیں بہتر طریقے سے کام کرتی ہیں۔

نزلہ و زکام ......اب بھول جائیں !!

۱......دودھ میں ہلدی، تھوڑا سا ادرک کا رس اور چٹکی بھر پسی کالی مرچ ملا کر پی لیں۔

۲......ایک کپ گرم پانی میں دو سے تین کھانے کے چمچ سیب کا سرکہ اور حسب ضرورت شہد ملا کر پئیں۔

۳......وٹامن سی، دھوپ اور تیز پیاز کی خوشبو نزلہ زکام کا بہترین علاج ہے۔ روزانہ ایک ہزار ملی گرام وٹامن سی استعمال کرنے سے بھی نزلہ زکام میں افاقہ ملتا ہے۔

۴......ایک بڑی پیاز کاٹ کر کہیں ارد گرد رکھ لیں اور روزانہ دھوپ میں کچھ دیر بیٹھیں۔

۵...... پیاز کاٹ کر تلوؤں پر رگڑنے سے نزلہ زکام میں فائدہ ہوتا ہے، کیونکہ اس میں بخار کو باہر نکال پھینکنے کی صلاحیت موجود ہوتی ہے۔

۶......ہلدی، سردی یا زکام سے محفوظ رکھتی ہے۔ مگر نزلہ زکام سے آرام آجانے کے بعد اس کا مسلسل استعمال مفید نہیں رہتا۔

۷......مرغی کا شوربہ، نزلہ و زکام اور ٹھنڈ میں مفید خیال کیا جاتا ہے۔ اس سے ناک اور گلے کی سوزش میں بھی فائدہ ہوتا ہے۔ جسم کے سفید خلیے سپاہی کی طرح کام کرتے ہیں۔ جو جسم کو بیمار کرنے والے بیرونی عناصر کی روک تھام کرتے ہیں۔

۸......نمک ملے پانی سے غرارے کرنا حلق کی سوزش کے لئے بہتر ہوتا ہے۔

صحت بخش جوس !!

نزلہ، زکام دور کرنے کے لئے:

گاجر ایک عدد

سیب ایک عدد

ادرک ایک ٹکڑا

تمام اجزاء کو بلینڈ کرلیں اور پئیں۔

توانائی کے لئے:

نارنجی ایک عدد

ادرک ایک ٹکڑا

انناس ایک عدد (کٹا ہوا)

تمام اجزاء کو بلینڈ کرلیں اور پئیں۔

جسم سے فاسد مواد رفع کرنے کے لئے:

چقندر ایک عدد

گاجر ایک عدد

سیب ایک عدد

پودینا چند پتے

تمام اجزاء کو بلینڈ کریں اور پئیں۔

ہری پیاز......بیماریوں سے ڈھال !!

۱ ...... نزلہ زکام سے آرام دے۔

۲ ...... بڑی آنت کے سرطان سے بچائے۔

۳ ...... فشارخون کو معتدل کرے

۴ ...... بھوک بڑھائے۔

۵ ...... ہڈیوں کو طاقت دے۔

۶ ...... فنگس انفیکشن سے حفاظت کرے۔

۷ ...... دماغی دباؤ اور تھکاوٹ سے بچائے۔

بالوں کی آزمودہ ٹپس !!

خشخاش...... چار چمچ خشخاش دودھ میں پیس کر بالوں کی جڑوں میں لگائیں، آدھے گھنٹے بعد سر دھولیں۔ ہفتے میں دو بار یہ عمل کرنے سے خشکی سر سے دور ہو جائیگی۔

ارہر...... رات کو ایک کپ چھلکے سمیت ارہر کی دال کو پانی میں بھگودیں۔ صبح اسے پیس کر سر میں لگائیں۔ آدھے گھنٹے بعد سر دھوئیں۔ پھر گیلے بالوں میں ہی کنگھی کریں۔ خشکی نکل جائے گی۔

چقندر...... چقندر کے پتوں کو پانی میں ابال کر سر دھونے سے خشکی دور ہوتی ہے اور جوئیں بھی مر جاتی ہیں۔

لیموں...... لیموں کو کاٹ کر بالوں کی جڑوں میں رگڑیں اور آدھا گھنٹہ بعد سر دھوئیں، اس سے بالوں میں لگا تیل بھی نکل جاتا ہے۔ اس سے جوئیں بھی ختم ہو جاتی ہیں۔

اسکن پولش!

۱ ...... دو چمچ بوسٹر (Booster)

۲ ...... ایک چمچ سوتھنگ لوشن (Soothing Lotion)

۳ ...... ایک چمچ پاؤڈر

۴ ...... 1/2 اسکن شائنر (Skin Shiner)

ان سب اشیاء کو مکس کر لیں اور چہرے اور گردن پر اپلائی کریں۔ 20 منٹ لگا رہنے دیں۔

پھر اسپنج کی مدد سے چہرہ صاف کر لیں۔ پھر ٹھنڈے پانی سے چہرہ دھولیں۔ چہرے میں ایک نئی چمک آجائیگی!!

مولی، پالک اور مٹر ...... ڈپریشن میں کمی کا باعث!!

- ہری سبزیوں مثلاً مولی، پالک اور مٹر کھانے سے بھی ڈپریشن دور بھگایا جاسکتا ہے۔

- پالک کھانے سے تھکن اور اداسی دور ہوتی ہے۔

- ہری سبزیوں میں فولک ایسڈ بڑی مقدار میں موجود ہوتا ہے۔

جو کہ ڈی این اے اور خون کے نئے خلیات کی تعمیر میں مدد گار ثابت ہوتا ہے۔
جس سے ڈپریشن میں 50% تک کمی واقع ہوتی ہے۔

- اسکے علاوہ وٹامن بی 6 کی فراہمی بھی ڈپریشن میں کمی کا باعث ہوتی ہے۔

جس کے لئے کیلا، چکن، آلو اور سرخ مرچ کا استعمال بہترین ہے۔

طِب کی اہم باتیں......

- گوشت صرف جوان جانور کا کھاؤ۔
- جب دوپہر کا کھانا کھاؤ تو تھوڑا ٹائم سوجاؤ اور شام کا کھانا کھا کر چلو، چاہے تمہیں کانٹوں پر چلنا پڑے۔
- جب تک پیٹ کی پہلی غذا ہضم نہ کرلو دوسرا کھانا نہ کھاؤ، بھلے تمہیں تین دن کیوں نہ لگ جائیں۔
- جب تک بیت الخلاء نہ جاؤ، سونے کے لئے مت لیٹو۔
- پھلوں کے نئے موسم میں پھل کھاؤ،جب موسم جانے لگے تو پھل کھانا چھوڑ دو۔ کھانا کھا کر پانی پینے سے بہتر ہے کہ زہر پی لو یا پھر کھانا ہی نا کھاؤ۔

بالوں کے لئے ...... ایگ شیمپو (انڈے کا شیمپو)

بالوں کی صحت و آرائش کے لئے یہ نسخہ سب سے قدیم ہے۔
مرغی کے انڈے پروٹین سے مالا مال ہوتے ہیں۔
ان سے فائدہ اٹھانے کیلئے ہر دور میں خواتین
فائدے میں رہی ہیں۔

ترکیب واستعمال

- ایک گلاس گرم پانی میں دو انڈوں کی زردیاں پھینٹ لیں۔
- اس پانی سے بالوں کو اچھی طرح تر کرکے سر کی جلد میں ہلکی مالش کریں۔
  باقی پانی سے بالوں کو تر کرلیں۔ سر کی جلد پر بھی خوب لگائیں۔
- ایک گھنٹہ بعد دھو لیں۔
- آپ کے بال نرم و ملائم ہوجائیں گے۔

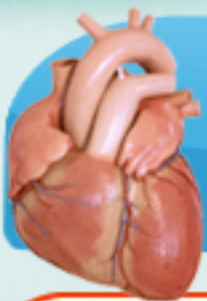
انڈا ...... دل کے لئے ھے موزوں (تحقیق)

- انڈوں میں موجودقدرتی اجزاء دل میں پیدا ہونے والے نقائص
کو دور کرنے کی صلاحیت رکھتے ہیں۔

- پروٹین سے بھرپور انڈوں میں سیچوریٹڈ فیٹ پایا جاتا ہے۔
جو جسم میں داخل ہوکرجمتا نہیں۔

- ایک ہفتے کے دوران کم از کم 6 انڈے کھانے چاہئیں،
جو نا صرف دل کی صحت کے لئے فائدے مند ہیں،
بلکہ انسانی صحت پر کسی قسم کے مضر اثرات بھی مرتب نہیں ہوتے۔

مکئی ...... متعدد بیماریوں کا توڑ!

- اس میں شامل وٹامن بی 1 جسمانی توانائی کے ساتھ نئے خلیات بنانے میں بھی اہم کردار ادا کرتے ہیں۔
- اس میں موجود اینٹی آکسیڈنٹس کینسر سے بچنے میں آپکو مدد فراہم کرتے ہیں۔
- مکئی میں فاسفورس، مینگنیز، زنک، کاپر اور آئرن جیسے معدنیات کثرت سے پائے جاتے ہیں۔
- اس میں موجود نشاستہ جسمانی توانائی کو بحال کرتا ہے۔
- یہ مختلف سبزیوں اور پھلوں کی طرح انتہائی صحت بخش ہے۔
- اس کے استعمال سے آپ اپنی بینائی کو بہتر بنا سکتے ہیں۔
- قبض کو رفع کرنے میں مکئی کا استعمال انتہائی فائدہ مند ہے۔
- اس میں موجود وٹامنز جسم میں خون کی کمی دور کرتے ہیں۔
- ہائی بلڈ پریشر اور ذیابطیس سے بچانے میں انتہائی کارآمد ہے۔

دل کی بند شریانیں کھولنے کا اکسیر نسخہ

1) لیموں کا رس ایک پیالی
2) ادرک کا رس ایک پیالی
3) لہسن کا رس ایک پیالی
4) سیب کا سرکہ ایک پیالی

ان چاروں کو ملا کر دھیمی آنچ پر آدھا گھنٹہ پکائیں، جب پک کر 3 پیالی جتنا پانی رہ جائے تو آگ سے اتار کر ٹھنڈا ہونے پر تین پیالی شہد ملائیں اور اچھی طرح مکس کرلیں۔

روزانہ نہار منہ 3 چمچہ استعمال کریں، انشاءاللہ بند شریانیں کھل جائیں گی! مجرب عمل ہے!

بحوالہ: حضرت مولانا بشیر احمد عثمانی (رحمتہ اللہ علیہ)

دھوپ ...... صحت و حسن کا ضامن !!

- سورج اللہ جل جلالہ کی بہترین نعمت ہے۔
- سور ج کی روشنی (دھوپ) جسم کو کئی امراض سے محفوظ رکھتی ہے۔
- دھوپ میں ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔
- دھوپ سے کولیسٹرول کی سطح ڈرامائی طور پر کم ہوجاتی ہے۔
- سورج کی شعاؤں کا فشارِ خون پر بھی اثر پڑتا ہے۔
- دھوپ کی وجہ سے حیاتین د جسم میں سرطان زدہ خلیوں کو بے اثر بناتا ہے۔
- دھو پ کی وجہ سے وٹامن ڈی دل کی حفاظت کرتا ہے۔
- دھوپ سے ڈپریشن دور ہوتا ہے۔
- دھوپ کی شعاعیں انسولین پر اثر انداز ہوکر خون میں گلوکوز کی سطح کم کرتی ہیں، جس سے ذیابطیس کا مرض کم ہوجاتا ہے۔

مونگ پھلی کا استعمال آج سے کیوں نہیں ؟

- مونگ پھلی کا استعمال دبلے افراداور باڈی بلڈنگ کرنے والوں کے لئے انتہائی غذائیت بخش ثابت ہوتا ہے۔
- مونگ پھلی میں موجود Antioxidant غذائیت کے اعتبار سے سیب، گاجر اور چقندر سے زیادہ ہوتے ہیں۔
- مونگ پھلی کے طبی فوائد کئی امراض سے حفاظت کا بھی بہترین ذریعہ ہیں۔
- مونگ پھلی میں پایا جانے والا وٹامن ای کینسر کے خلاف لڑنے کی بھرپور صلاحیت رکھتا ہے۔
- مونگ پھلی میں موجودفولاد خون کے نئے خلیات بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- تحقیق کے مطابق، ذیابطیس کے مریضوں کے لئے مونگ پھلی کا استعمال نہایت مفید ہے۔
- دوسرے درجے کی ذیابطیس میں گرفتار کے روزانہ ایک چمچہ مونگ پھلی کا استعمال بہترین ہے۔
- ڈاکٹروں کے مطابق مونگ پھلی کا استعمال انسولین کی سطح برقرار رکھتا ہے۔
- مونگ پھلی میں موجو د تیل سے آپ کا وزن نہیں بڑھے گا خواہ آپ کتنی ہی کھا جائیں۔

آپ کی صحت کے لئے ......

- ہونٹ کو گلابی رکھنے کے لئے زعفران ملیں اس سے ہونٹ گلابی رہیں گے۔
ہونٹ پھٹے ہوں یا بہت زیادہ سخت ہوں اس کے لئے رات کو سونے سے پہلے ملائی لگائیں۔

- آنکھوں میں ہمیشہ سرمہ لگائیں،کاجل سے بینائی کمزور ہوتی ہے۔

- ناخن کو مضبوط رکھنے کے لئے لہسن رگڑیں اس سے ناخن جلد بڑھتے ہیں۔

انڈوں کی ٹپس ......

- سفیدی کو زردی سے علیحدہ کرنے کے لئے صاف قیف میں انڈا توڑ کر ڈالیں تو زردی قیف میں اور سفیدی پیالی میں آجائے گی۔

- انڈے کا چھلکا آسانی سے اتارنے کے لئے ابلتے پانی میں تھوڑا سا سرکہ ڈال دیں تو ابالنے کے بعد انڈے کا چھلکا آسانی سے اتر جائے گا۔

نارنجی ...... متعدد بیماریوں کا توڑ!

- نارنجی میدے اور آنتوں کو صاف کرکے ہاضمے کو تقویت پہنچاتا ہے۔
- نارنجی دل اور جگر کے لئے بے انتہا مفید ہے۔

- نارنجی قریب ہر قسم کے بخار اور یرقان کے لئے اکثیر سے کم نہیں ہے۔
- نارنجی میں وٹامن اے ،بی ، ڈی کافی مقدار میں پایا جاتا ہے۔
- نارنجی دانتوں کے لئے انتہائی مفید ہے۔
- جنہیں دودھ نہ ہضم ہوتا ہے انکے لئے نارنجی نہایت مفید ہے۔
- امریکی رپورٹ کے مطابق نارنجی کا جوس، شیر خوار بچوں کے لئے آب حیات ہے۔

ہڈیوں کے درد کا علاج!

- دار چینی حیرت انگیز طبی فوائد کی حامل ہے،
اس کا استعمال کئی خطرناک بیماریوں سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔

- تحقیق کے مطابق روزانہ شہد کے ساتھ ایک چمچہ دار چینی کا پاؤڈر استعمال کرنے سے ہڈیوں کے درد میں کمی واقع ہوتی ہے۔

- دار چینی جسم میں خون کی سطح کو نارمل رکھتی ہے،
جسم کو مختلف انفیکشن سے بچاتی ہے۔

- دار چینی کے مسلسل استعمال سے یادداشت بھی بہتر ہوتی ہے۔

Ref: Hakeem Syed Avbdul Ghaffar Agha

دانت کے لئے......

کھانے کا نمک ایک حصہ اور
سونٹھ بھنی ہوئی چار حصّے پیس کر،
ملا کر دانتوں پر ملَنے سے دانتوں کا
کھٹّا پن دور ہوجاتا ہے!

مچھلی کھائیں.....جان بنائیں!

- مچھلی کے باقاعدہ استعمال سے الزاھیمرز سے بچاؤ میں مدد ملتی ہے۔
- مچھلی کھانے سے آپ دل کی بیماریوں سے محفوظ رہتے ہیں۔
- اس کا باقاعدہ استعمال ذہنی تناؤ کو دور کرنے میں انتہائی فائدہ مند ہے۔
- مچھلی کھانے سے آپ کی ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں۔
- مچھلی کھانے سے مختلف اقسام کے سرطان سے لڑنے میں بھی مدد ملتی ہے۔
- جسم میں خون کی روانی میں بھی بہتری آجاتی ہے۔
- ساتھ ہی ساتھ آپ کو ذیابطیس سے محفوظ رکھتی ہے۔
- آپ کے دماغ کے خلیوں کو ٹوٹ پھوٹ سے حفاظت فراہم کرتا ہے۔

خوراک ......کو آہستہ اور چبا چبا کر کھائیں!

جدید تحقیق کے مطابق خوراک کو اگر چبا کر کھایا جائے تو نہ صرف انسان کم حرارے استعمال کرتا ہے بلکہ اس طرح خوراک سے زیادہ فوائد بھی حاصل ہوتے ہیں!

پیاز اور لہسن......جوڑوں کے درد کا توڑ!

- سائنسدانوں کا کہنا ہے کہ جوڑوں کا درد کم کرنے کے لئے غذا میں پیاز اور لہسن کا استعمال ضرور کریں۔

- جن افراد کی خوراک میں پیاز اور لہسن زیادہ ہوتے ہیں انہیں جوڑوں کے درد کا سامنا کم ہوتا ہے۔اس لئے خواتین کو چاہئے کہ وہ اپنی خوراک میں پیاز اور لہسن کا استعمال بڑھا دیں۔

خواتین کی کمر درد کے لئے......

چکنی مٹی کے پیالے میں تازہ پانی بھر کر بستر کے ساتھ رکھ لیں۔ ایک بوتل میں کُٹا ہوا سفید زیرہ اور ایک بوتل میں چینی بھر کر رکھ لیں۔ صبح نہار منہ 1/2 چائے کے چمچے زیرے میں چند دانے چینی ڈال کر کھائیں اور پیالے والا تھوڑا سا پانی لیں۔ ایک ہفتے لگاتار استعمال سے ساری تکلیف دور ہو جائے گی۔

کھجور ...... فوائد سے بھرپور!

- کھجور کھانے سے دل کے امراض دُور ہوسکتے ہیں۔ چند کھجوروں کو رات بھر پانی میں بھگو کر صبح نہار منہ ہفتے میں دو بار کھائیں، اس سے دل کو تقویت ملتی ہے۔

- قبض ختم کرنے کے لئے کھجور بہت مفید ثابت ہوتی ہے۔ یہ انتڑیوں کو متحرک کرکے اجابت لاتی ہے۔

- کھجور کمزور اور دُبلے پتلے افراد کے لئے بہت مفید ہے۔ آدھا کلو دودھ میں چار کھجوریں روزانہ اُبال کر پی جائیں تو بدن فربہ ہوجاتا ہے۔

جوڑوں کے درد کا علاج...... بذریعہ غذا!

- جوڑوں کے درد کو دور کرنے کے لئے حیاتین (وٹامن) سے بھرپور پھل کھانے چاہیئے، اسکے لئے آم، چکوترے، پپیتا، سنگترہ، مالٹا اور کینو مثالی پھل ہیں۔

- جب کہ ہفتے میں کم از کم 2 بار مچھلی ضرور کھائیں۔

- جوڑوں کے درد میں مبتلا افراد کثرت سے آڑو استعمال کریں، تو جوڑوں کا درد بہت حد تک کم ہوجاتا ہے۔

- خربوزے میں 90 فیصد پانی موجود ہے جو معدے کی جلن کو رفع کرتا ہے۔
- خربوزے کے باقاعدہ استعمال سے پٹھوں اور رگیں لچک دار ہوتی ہیں۔
- قبض کو دور بھگاتا ہے اور آپ کے نظام ہاضمہ میں بہتری لاتا ہے۔
- گردوں کے درد اور پتھری سے نجات دلانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- صحت مند پھیپھڑوں کے لئے بھی خربوزے کا استعمال بہت مفید ہے۔

چیکو ..... غذائی ڈاکٹر!

- وٹامن اے کثرت سے ہونے کی وجہ سے چیکو آپ کی بینائی کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔
- اس کا استعمال مختلف قسم کے سرطان سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔
- اس کا استعمال آپ کے معدے کو آرام پہنچانا ہوتا ہے۔
- کیلشیم اور فاسفورس کی وافر مقدار کی وجہ سے ہڈیوں کو بھی مضبوطی فراہم کرتا ہے۔
- اس کا استعمال قبض کو رفع کرنے میں مدد دیتا ہے۔
- دورانِ حمل چیکو کا استعمال خواتین کے لئے انتہائی مفید ہے۔
- چیکو آپ کے گردوں کو مختلف بیماریوں سے دور رکھتا ہے۔

روزانہ ایک لیموں......
SS Hashmi
رکھتا ہے کینسر سے دور!
KFOODS pk

زخم کا علاج!

رسول اللہ صلی اللہ علیہ وسلم نے فرمایا

جب بھی کوئی کانٹا چبھتا یا زخم ہوتا تو آپ (صلی اللہ علیہ وسلم) مہندی کا استعمال فرماتے۔

(ابن ماجہ)

ہرا دھنیا کی تازہ گڈی کو اسکی ڈنڈی سمیت
گرائنڈر میں اچھی طرح پیس لیں،
پھر اس کو چھان کر کسی بوتل میں محفوظ کرلیں،
پانی اتنا ملائیں کہ چھاننے کے بعد
ایک گلاس بھر جائے!
ہر صبح ایک گلاس نہار منہ پی لیں!
انشاء اللہ 15 سے 20 دن میں وہ پتھری
ٹوٹ کر نکل جائے گی!

- کچی گوبھی کھانا شوگر کے مریضوں کے لئے بہت مفید ہے۔
- بند گوبھی کھانے سے خون کی خرابی کے امراض دور ہو جاتے ہیں۔
- بواسیر کے لئے اسکے پتوں کو سلاد کے طور پر کھانا مفید ہے۔
- آنکھوں کو مضبوط بناتا ہے۔

- اس میں فائبر اور گندھک ہوتا ہے۔

- پٹھوں کو مضبوط بناتا ہے۔
- اینٹی کینسر ہوتا ہے۔
- مدافعتی نظام بہتر بناتا ہے۔
- بند گوبھی میں اینٹی بیکٹیریل سسٹم ہوتا ہے۔
- پیٹ اور بڑی آنت کو مضبوط کرتا ہے۔

سانس کی بیماری کے لئے......

ایک چھوٹی پیاز کا رس اور بڑی الائچی کو توے پر بھون کر اس کے دانے نہار منہ کھالیں، سانس کی بیماری کے لئے انتہائی مفید ہے!

by Zubaida Tariq

دل کے دورے کی چند علامت!

- طبیعت میں بے چینی اور اضطراب
- سینے پر دباؤ، دُکھن اور بے سکونی
- پیٹھ میں درد (عموماً بیچ کی طرف)
- سانس لینے میں دشواری کا سامنا
- آنکھوں کے کنارے لال ہو جانا

اگر آپ خدانخواستہ ان میں سے کسی علامت میں مبتلا ہوں تو دیر بالکل مت کریں اور فوراً کسی قریبی کلینک جا کر اپنا اچھی طرح معائینہ کروائیں تاکہ آپ کا علاج بروقت ہو سکے!

زعفران کا پورا فائدہ اٹھائیں
زعفران کو پیسنے سے قبل تھوڑا سا گرم کرلیں
اور ایک چمچ گرم دودھ شامل کرلیں!
SS Hashmi
KFOODS.com
Feel the Magic of Good Taste

آلو کا استعمال ذہنی تناؤ سے بچاتا ہے!

قدرت نے اس سبزی میں بے پناہ قوت اور لذت رکھی ہے

آنکھوں کے گرد آنے والی سوجن کو آلو کے قتلے رکھ کر ختم کیا

جاسکتا ہے، اسے کھانے سے جوڑوں کے درد سے نجات ملتی ہے

آلو کا استعمال دل کی بیماریوں سے بچاتا ہے

آلو کو اپنی روزمرہ غذا کا حصہ بنانے والوں میں

ذہنی دباؤ کے امکانات کم ہوتے ہیں۔

بلغمی کھانسی سے نجات!

ادرک کا رس نکال کر شہد میں ملا لیں
بعد میں اسے چاٹنے سے بلغمی کھانسی سردی
اور چھاتی کا درد ختم ہو جاتا ہے!

تخم بالنگا کے چند فوائد

- اس میں دودھ کے مقابلے میں پانچ گنا زیادہ کیلشیئم
- اور نارنجی کے مقابلے میں سات گنا زیادہ وٹامن سی موجود ہوتا ہے۔
- یہ پوٹاشیئم اور اومیگا 3 سے بھرپور ہے۔
- آرتھرائیٹس کے درد میں آرام دیتا ہے۔
- نیند کو بہتر بنانے میں بھی معاون ہے
- مختلف قسم کے سرطان سے حفاظت کرتا ہے۔
- خون میں شوگر کی سطح کو اعتدال میں لاتا ہے۔
- آنتوں کی صفائی میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔
- مدافعتی نظام کو مزید طاقت فراہم کرتا ہے۔
- نظام ہاضمہ کو بہتر بنانے میں مدد دیتا ہے۔

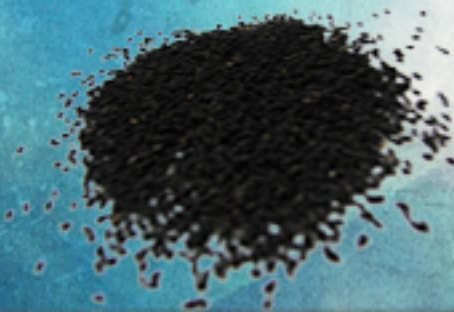
کلونجی کی خاصیت

۱......کلونجی کے باریک کالے دانے وزن کم کرنے میں مدد دیتے ہیں۔

۲......فربہ خواتین کے لئے کلونجی کا استعمال بہت فائدے مند ہوتا ہے۔

۳......کلونجی کے پانچ دانے نہار منہ کھانے سے مضرِ صحت چکنائی کم ہو جاتی ہے۔

۴......بگھارے بیگن اور کڑاہی گوشت میں اس کا بگھار خوش بو اور ذائقے میں اضافہ کرتا ہے۔

۵......روزانہ کی غذا میں کلونجی کا استعمال، صحت اور توانائی کا شرطیہ ضامن ہے۔

حضرت عبداللہ بن مسعود روایت فرماتے ہیں

تاجدارِ رسالت صلی اللہ علیہ وسلم نے ارشاد فرمایا

تمہارے لیے شفاء کے دو مظہر ہیں۔

شہد اور قرآن

(بخاری)

جامن کے بے شمار فوائد

1) شوگر کے مریضوں کے لیے ایک خاص پھل۔

2) امراضِ قلب کے مریضوں کے لیے صحت بخش پھل۔

3) بھوک بڑھانے کے لیے مفید۔

4) متلی اور میدے کی تیزابیت کو دور کرتا ہے۔

5) تلی، جگر اور میدے کو طاقت دیتا ہے۔

6) چہرے کی شادابی، داغ دھبے اور چھائیاں دور کرنے کے لیے جامن کا بیرونی استعمال بھی کیا جاتا ہے۔

صحت مند افطار کے لیے چند احتیاطیں

☆ شربت وغیرہ کھانا کھانے سے پہلے پی لیں۔ بعد میں پینے سے گریز کریں

☆ کھانے یا افطار کے فوراً بعد چائے ہرگز نہ پیئں۔

☆ تلی ہوئی اور تیز مصالحوں والی غذا کے بجائے پھلوں کا استعمال زیادہ کریں۔

☆ افطار میں کٹھی چیزیں کھانے کے بعد دودھ کا استعمال نہ کریں

اس سے بدہضمی یا ڈائریا ہو سکتا ہے۔

رمضان میں پانی پینے کا اہتمام

رمضان میں جسم میں پانی کی کمی نہ ہو تو بے شمار طبی مسائل جیسے وزن میں اضافہ خون کا گاڑھا ہونا، بلڈ پریشر اور امراض قلب وغیرہ سے بچا جا سکتا ہے

☆ افطار کے بعد سے رات سونے تک ہر ایک گھنٹے کے وقفے سے ایک گلاس پانی پیئں۔

☆ ہر آٹھ رکعت تراویح کے بعد ایک گلاس پانی لازمی پیئں۔

☆ افطار میں کھجور کے ساتھ ایک گلاس سادہ پانی پی لیا جائے اور نماز کی ادائیگی کے بعد کھانا کھایا جائے۔

☆ سحری میں بھاپ میں پکی سبزیاں کھائیں۔

☆ پالک، چاکلیٹ اور سوفٹ ڈرنک کے استعمال سے گریز کریں۔

☆ اپنی غذا میں پروٹین کی مقدار کم رکھیں۔

☆ سحر و افطار میں ایک گلاس پانی میں لیموں کا رس اور شہد ملا کر نوش کریں۔

معتکف حضرات کے لیے ہدایت!

☆ اعتکاف میں چونکہ جسمانی مشقتیں محدود ہوتی ہیں اس لیے ضروری ہے کہ سحر وافطار میں زود ہضم غذا لی جائے۔

☆ گوشت کے بجائے سبزیاں مثلاً کاسی پھل، لوکی اور بند گوبی وغیرہ استعمال کی جائے۔

☆ ادرک، پودینہ، ہرا دھنیہ اور کھیرے کو غذا میں شامل رکھیں ان سے ہاضمے کے مسائل، گیس، پانی کی کمی اور سستی وغیرہ سے بچاؤ ممکن ہوگا۔

☆ کولڈ ڈرنکس اور زیادہ چینی والے مشروبات سے پرہیز کریں، چائے اور کافی بھی کم سے کم استعمال کریں۔

☆ چنا، ماش اور ارد کی دالوں سے گریز کریں یہ دالیں گیس اور ہاضمے کے مسائل پیدا کرتی ہیں۔

ناریل پانی ...... بہتر غذا عمدہ دوا

- اس کا استعمال آپ کو مختلف قسم کے وائرل انفیکشنز سے بچاتا ہے۔
- ناریل پانی کا استعمال آپ کو ذیابطیس سے بھی محفوظ رکھتا ہے۔
- ناریل پانی پینے سے آپ کا نظامِ ہاضمہ بہتر طریقے سے کام کرتا ہے۔
- اس کے استعمال سے آپ اپنے وزن میں خاطر خواہ کمی کرسکتے ہیں۔
- یہ خون میں شوگر کی سطح کو اعتدال میں رکھنے کے لئے مددگار ہے۔
- ناریل پانی پینے سے گردے میں موجود پتھری سے چھٹکارا پایا جاسکتا ہے۔
- اسکا استعمال جلد کی خشکی کو ختم کرتا ہے اور لچک دار بناتا ہے۔
- ناریل پانی پینے سے بالوں کی جڑ اور ساخت میں نمایاں بہتری آتی ہے۔

گھٹنوں کا درد اور اس کا علاج

۱۔ گھٹنوں کا درد نیا ہو یا پُرانا موٹھ کے لڈو بنا کر کھائیں، درد دور ہو جائے گا۔

۲۔ لہسن کو سرسوں کے تیل میں پکا کر صاف کریں اور مالش کریں، یہ بھی اس مرض میں مفید ہے۔

۳۔ گھٹنوں کی بلغمی سوجن ہو تو کچے آلو پیس کر لیپ کرتے رہنے سے سُوجن ختم ہو جاتی ہے۔

کمر کے درد کے لیے بہترین تدابیر

۱۔ چھوہارے کھانے سے کمر کا درد دور ہو جاتا ہے۔

۲۔ ادرک کا رس اور گھی ملا کر پینے سے کمر درد ٹھیک ہو جاتا ہے۔

۳۔ میتھی کی سبزی بنا کر کھائیں کمر کا درد جاتا ہے گا۔

۴۔ لیموں کا رس ایک چمچہ، لہسن کا رس ایک چمچہ، پانی دو چمچ لے کر آپس میں ملا دیں۔
یہ ایک خوراک ہے صبح اور شام استعمال کریں۔

گُردے اور مثانے کی پتھری کے لیے چند تدابیریں

1۔ نمازِ فجر سے پہلے آدھا چمچہ کلونجی اور دو چمچہ شہد گرم پانی میں روزانہ نہار منہ دو گلاس باقی پورے دن میں، چائے مشروبات اس کے علاوہ ہیں۔

2۔ کلونجی، شہد، خربوزہ اور کھیرے کا استعمال زیادہ کریں۔

3۔ روزانہ کم از کم دس گلاس پانی پیئیں جس میں صبح نہار منہ دو گلاس باقی پورے دن میں، چائے مشروبات اس کے علاوہ ہیں۔

پسَلی چلنا

اس مرض میں بچوں کا سانس تیز ہو جاتا ہے۔ سانس لیتے وقت پسلیوں کے نیچے گڑھا بن جاتا ہے۔ کھانسی، شدید بخار اور درد بھی ہوتا ہے، چہرہ سرخ ہو جاتا ہے۔ سانس لیتے وقت نتھنے پھول جاتے ہیں۔ بچہ بے چین رہتا ہے۔

نسخہ۔

میتھی۔۔۔۔۔۔۔۔ایک گرام

السی۔۔۔۔۔۔۔۔ایک گرام

شہد۔۔۔۔۔۔۔۔۔۔6 گرام

ترکیب تیاری۔

پہلی دو دواؤں کو 60 ملی لیٹر پانی میں جوش دے کر چھان لیں اور شہد ملا لیں۔

ترکیب استعمال۔ دِن میں دو تین بار پلائیں۔

موسم سرما میں بالوں کی حفاظت کیلئے چند ہدایات

اگر آپ کے بال بے جان اور خشک ہوں تو کنڈیشنر کا استعمال ضرور کریں
تا کہ آپ کے بالوں میں نرمی اور چمک پیدا ہو سکے۔
موسم سرما میں پلاسٹک کے کنگھے کے بجائے لکڑی کے کنگھے استعمال کریں۔
خشک بالوں کی وجہ سے بال کنگھا کرنے سے الجھ جاتے ہیں اور ٹوٹنے
لگتے ہیں۔
ایسے میں کنگھے پر ہیئر اسپرے کر کے کنگھا کریں تا کہ بال مزید نہ ٹوٹیں۔
بالوں کی جڑوں میں کم از کم ہفتے میں دو مرتبہ ناریل یا زیتون کے تیل
سے مالش کریں۔
ان تمام ہدایات کے ساتھ ساتھ آپ اپنی غذا کا بھی خاص خیال رکھیں اور زیادہ سے زیادہ پانی پیئیں۔

کیلے کے چھلکے سے اپنے دانت چمکائیں۔

کیلے میں موجود مختلف معدنیات مثلاً پوٹاشیم، میگنیشیم اور مینگنیز میں دانتوں کی چمکانے کی حیرت انگیز صلاحیت موجود ہے۔

کیلے کے چھلکے کو پیس کر اچھی طرح اپنے دانتوں پر دو منٹ تک ملیں تھوڑی دیر بعد کلی کر لیں آپ خود اپنے دانتوں کی رنگت میں فرق محسوس کریں گے۔

ہیضہ کا آسان گھریلو علاج

☆ لیموں اور پیاز کا رس ملا کر پینے سے ہیضے میں افاقہ ہوتا ہے۔

☆ پودینہ کا رس پینے سے ہیضہ ختم ہو جاتا ہے۔

☆ جائفل کا جوشاندہ پینے سے ہیضے میں لگنے والی پیاس کم ہو جاتی ہے۔

☆ لونگوں کو پانی میں اُبال کر پانی پینے سے ہیضے میں لگنے والی پیاس ختم ہو جاتی ہے۔

☆ پیاز کے رس میں چٹکی بھر ہینگ ملا کر ہر آدھے گھنٹے بعد لینے سے ہیضے میں شفاء ملتی ہے۔

یرقان/ پیلیا کا دیسی علاج

☆ شہد اور گاجر کا رس ملا کر پینے سے یرقان میں افاقہ ہوتا ہے۔

☆ شہد کے ساتھ پکے ہوئے کیلے کھانے سے یرقان میں افاقہ ہوتا ہے۔

☆ ادرک کا رس اور گڑ کھانے سے یرقان میں افاقہ ہوتا ہے۔

☆ سفید پیاز، گڑ اور تھوڑی سی ہلدی ملا کر صبح شام کھانے سے یرقان میں افاقہ ہوتا ہے۔

☆ گاجر کا چورن ایک تولہ اور دہی چار تولہ ملا کر کھانے سے یرقان میں افاقہ ہوتا ہے۔

ہونٹوں کو گلابی بنائیں.....

۱......دیسی موم میں لیموں کا رس ملا کر ہونٹوں پر لگائیں۔

۲......روغن بادام اور شہد ملا کر روزانہ ہونٹوں لگائیں۔

۳......دودھ کی بالائی میں چند قطرے لیموں کا رس ملا کر لگائیں۔

۴......شہد اور زیتون کا تیل مکس کر کے لگائیں۔

۵......گلاب کے عرق میں گلیسرین ملا کر دن میں دو مرتبہ لگائیں۔

۶......تازہ دودھ کی جھاگ کو ہونٹوں پر ملنے سے ہونٹ گلاب کی طرح سرخ ہو جائیں گے۔

۷......انگور کے رس میں پسی ہوئی دار چینی میں ملا کر ہونٹوں پر لگائیں۔ ہونٹوں کی سیاہی ختم ہو جائیگی۔

۸......لپ اسٹک لگانے سے پہلے ہونٹوں پر روغن بادام یا کولڈ کریم لگائیں پھر ٹشو کو ہونٹوں میں دبائیں۔
اب ٹشو سے ہونٹ خشک کریں اور دوبارہ لپ اسٹک لگائیں۔ دیر تک تازہ دم رہے گی۔

۹......ہونٹ کو سرخ کرنے کے لئے، گلاب کی پتیوں کو پیس کر دودھ میں ملائیں اور ہونٹوں پر لگائیں۔

۱۰......ہونٹوں کو پھٹنے سے بچانے کے لئے بالائی یا دودھ لگائیں۔

گوشت کھائیں لیکن احتیاط کے ساتھ

گوشت کھانے کے ساتھ ساتھ تازہ سبزیوں کی سلاد، لیموں اور دہی کا استعمال مفید ہے۔ ایک فرد کو عام طور پر ایک وقت میں 200گرام سے زیادہ لال گوشت کا استعمال نہیں کرنا چاہیے کیونکہ اس میں کولسٹرول کی مقدار بہت زیادہ ہوتی ہے۔

کپڑا پانی میں بھگو کر لگائیں اور گوہانجنی ختم

بعض اوقات آنکھوں کی پلکوں پر پھنسی (گوہانجنی) نمودار ہو جاتی ہے۔ اس سے نجات کے لئے گرم پانی میں کپڑا بھگو کر تین منٹ تک گوہانجنی کو سینک دیں اور پھر کپڑا فورا ٹھنڈے پانی میں بھگو کر دوبارہ سینک دیں۔ چند دن میں گوہانجنی ٹھیک ہو جائے گی۔

پتھری گردے میں ہو یا مثانہ میں

دو کریلے کا رس روزانہ پینے سے پتھری پیشاب کے راستے ٹوٹ کر نکل جاتی ہے۔ پتھری کے مریض چاول ہر گز نہ کھائیں۔

مونگ پھلی کے فائدے
باڈی بلڈنگ کرنے والوں کے لیے نہایت
مفید ہے کیونکہ مونگ پھلی میں
موجود قدرتی فولاد خون کے نئے
خلیئے بناتے ہیں
SS Hashmi
KFOODS.com
Feel the Magic of Good Taste

پرانی چوٹ میں آرام
شہد اور تلوں کے تازہ نکلے ہوئے تیل
میں ذرا سا چونا ملا کر پانچ منٹ
دھوپ میں چوٹ پر لگائیں، اس
سے پرانی چوٹ میں آرام آجائیگا
SS Hashmi
KFOODS.com
Feel the Magic of Good Taste

چقندر..... بہترین قدرتی تحفہ !!

۱......یاداشت کو بہتر بناتا ہے۔

۲......خون کو فاسد مواد سے پاک کرتا ہے۔

۳......چکنائی سے پاک ہے اور جسم کو طاقت دیتا ہے۔

۴......زخم جلدی بھرنے میں مدد کرتا ہے۔

۵......کولیسٹرول اور فشار خون کم کرتا ہے۔

۶......قبض کو دور کرتا ہے اور نظام ہاضمہ کو بہتر بناتا ہے۔

۷......جلد میں موجود خلیوں کو ٹوٹ پھوٹ سے بچاتا ہے۔

۸......جلد کو جوان اور تروتازہ رکھتا ہے۔

۹......حمل کے وقت استعمال کرنا کافی فائدہ مند ہے کیونکہ قدرتی طور پر اس میں فولک ایسڈ پایا جاتا ہے۔

۱......ابٹن کے چند دن مسلسل استعمال سے چہرے کی جلد کو خوبصورت اور نکھرا نکھرا بنایا جا سکتا ہے۔

۲......ابٹن جلد کے مردہ خلیوں کو ختم کرنے اور خشک جلد کو تر و تازہ کرنے میں مدد دیتا ہے۔

۳......ابٹن جلد سے گرد و غبار کو با آسانی دور کرتا ہے۔

۴......ابٹن مسام کو ہلکے کرنے اور خون کے بہاؤ کو تیز کرنے کا کام کرتا ہے۔

۵......ابٹن جلد کی تازگی اور جھریوں کے خاتمے میں مدد دیتا ہے۔

اجزاء

گیہوں کا آٹا	آدھ پاؤ
بیسن	آدھ پاؤ
ہلدی	ایک تولہ
سنگترے کے خشک چھلکے	ایک چھٹانک
صندل سفید	ایک تولہ

ترکیب

سب اشیاء کو باریک پیس کر آٹے میں ملا لیں۔ اور کسی کھلے منہ کی شیشی میں رکھ دیں

ہر روز تھوڑا سا یہ اُبٹن لے کر پانی یا دودھ میں شامل کر کے لئی سی بنا لیں اور چکنائی کے لئے سرسوں کا تیل یا بالائی شامل کر لیں

اور 15 منٹ تک خوب ملیں۔

دوران خون کی تیزی سے آپ کا چہرہ تمتما اٹھے گا، 2 ہفتے بعد آپ اپنے چہرے میں حیرت انگیز تبدیلی پائیں گے۔

اور کسی کریم کے استعمال کی ضرورت بھی نہیں رہے گی۔

پیروں کی آزمودہ ٹپس

۱.....جراب اور بند جوتے پہننے کی وجہ سے پاؤں بالکل صاف ستھرے اور سفید رہتے ہیں۔

۲.....گیلے پاؤں کے ساتھ پیدل چلنے سے دھول مٹی جلد سے چمٹ جاتی ہے، کوشش کریں کہ پاؤں مکمل خشک کرنے پر ہی جوتے پہن کر باہر نکلیں۔

۳.....پاؤں کی جلد کو سیاہ پڑنے سے بچانے کے لئے ضروری ہے کہ ان پر موئسچرائزر لگائیں۔

۴.....پاؤں جسم کا سب سے خشک حصہ ہوتے ہیں۔ اور انہیں موئسچرائزنگ کی بہت ضرورت ہوتی ہے۔ اس مقصد کے لئے ایک چمچ گلیسرین کو تھوڑی سی مقدار میں پٹرولیم جیلی کے ساتھ اچھی طرح مکس کریں اور پاؤں اچھی طرح دھو کر گیلے پیروں پر یہ آمیزہ اچھی طرح مل لیں۔

۵.....رات کو سونے سے قبل پاؤں نیم گرم پانی اور صابن کے ساتھ اچھی طرح دھوئیں اور یہی آمیزہ مل کر سو جائیں، ایسا کرنے سے آپ کے پاؤں کبھی سیاہ نہیں پڑیں گے۔

How Much Sleep Do You Need For Good Health ?

AGE	Sleep Hours (Per Night)
Newborns (1 to 2 months)	14 to 18 hours
Infants (3 to 11 months)	13 to 16 hours
Toddlers (1 to 3 years)	12 to 14 hours
Preschoolers (3 to 5 years)	11 to 13 hours
Children (5 to 12 years)	10 to 11 hours
Teens (13 to 17 Years)	9 to 10 hours
Adult (18 and up)	7 to 9 hours

Zzzzz...

Are you having enough Sleep ??

گاجر کا جوس ... طبی فوائد کا حامل

نیویارک... این جی ٹی... گاجر کا استعمال بینائی تیز کرنے کی صلاحیت ہی نہیں رکھتا بلکہ اس کے کئی طبی فوائد بھی ہیں۔ گاجر کے جوس کا باقاعدہ استعمال ناخن، بال، دانت اور ہڈیوں کے لئے انتہائی مفید ہے۔ طبی ماہرین کا کہنا ہے کہ گاجر میں وٹامن A,B اور E سمیت کئی ایسے قدرتی اجزا پائے جاتے ہیں جو انسانی صحت کے لئے انتہائی اہم ہیں۔ ماہرین کے مطابق روزانہ گاجر کا جوس پینے سے نہ صرف جگر کا نظام فعال ہوتا ہے بلکہ یہ کینسر کی رسولیوں کی افزائش روکنے میں بھی ایک اہم کردار ادا کرتا ہے۔

گھریلو ٹوٹکے

بلڈ پریشر نارمل

روزانہ صبح لہسن کے دو جوئے اور ایک چائے کا چمچ شہد کھانے سے بلڈ پریشر بالکل نارمل رہتا ہے۔

دانت، مسوڑھے مضبوط

شہد کو سرکہ میں گھولیں اور اس کی کلیاں کریں دانت اور مسوڑھے مضبوط ہو جائیں گے۔

ٹماٹر لیموں محفوظ کریں

ٹماٹر کبھی کبھی بہت مہنگے ہو جاتے ہیں۔ جب سستے داموں ملتے ہیں تب زیادہ لے لیں اور گرائنڈ کر کے فریزر میں برف جمانے والی کیوب ٹرے میں جما لیں پھر تھیلے میں نکال کر رکھ لیں بعد میں جتنا استعمال کرنا ہو کیوب کی شکل میں ڈال دیں تازہ ٹماٹر کا ذائقہ ملے گا۔ لیموں سستے ہوں تو انہیں بھی آپ اسی طرح فریز کر کے استعمال کر سکتی ہیں۔

آلو قیمہ خوشبودار

آلو قیمہ جب پکائیں تو اتارنے سے پہلے اس میں آدھی گٹھی ہرا دھنیہ کاٹ کر ڈال دیں تو کھانے میں مصالحے دار بریانی کی سی خوشبو آئے گی۔

آلو کالے نہ ہوں

بچوں کے لئے گھر میں بنائے جانے والے چپس کے آلو کاٹنے کے بعد اگر ان کو تھوڑی سی پھٹکری ملے پانی میں ڈال کر دھو لیا جائے تو پھر چپس سفید رہیں گے۔ آلو کالے نہیں ہوں گے۔

روٹی نرم، پھولی

جب آٹا گوندھیں تو نمک اور پانی کے ساتھ کھانے کے دو کھانے کے چمچ کوکنگ آئل پانی میں شامل کر کے آٹا گوندھئے روٹی نرم ہو گی اور پھولے گی بھی۔

چیونٹیاں دور

اگر کسی جگہ ڈھیر ساری چیونٹیاں جمع ہوں تو وہاں تھوڑی مقدار میں آٹا چھڑک دیں چیونٹیاں دور چلی جائیں گی۔

کریم ملائی کھٹی نہ ہو

کریم یا ملائی کو کھٹا ہونے سے بچانے کے لئے اس میں تھوڑی سی چینی ملا کر ٹھنڈی جگہ رکھیں۔

گوشت کی بساند

گوشت کی بساند ختم کرنے کے لئے ایک کھانے کا چمچ آٹے کی بھوسی چھڑک دیں اور دس منٹ بعد دھو لیں۔

موٹاپا کم کرنے کا آئل

سن فلاور کوکنگ آئل	1 کلو
پودینا	200 گرام
جونیپر بیری	200 گرام
جونیپر اسینشیل آئل	15 سے 20 قطرے
روزمیری اسینشیل آئل	15 سے 20 قطرے
لیونڈر اسینشیل آئل	15 سے 20 قطرے

جونیپر بیری اور پودینا کو اچھی طرح کچل کر تیل میں ڈالیں۔ اس تیل کو ایک مضبوط ایئر ٹائٹ گلاس میں ڈالیں (یہ دھیان رہے کہ گلاس کا کلر ڈارک براؤن ہو) اور اسے سورج کے سامنے 25-20 دن کے لئے رکھیں۔ اسکے بعد اس میں جونیپر، روزمیری اور لیونڈر اسینشیل آئل کے 10 سے 20 قطرے بوتل میں ڈالیں۔ اب یہ تیل استعمال کے قابل ہے۔

ہدایت: سینے کے علاوہ جسم کے تمام حصوں پر لگائیں۔ استعمال سے قبل حساس حصوں پر لگا کر اسکو چیک کریں جیسے چہرے اور تھوڑی پر۔ اسکو سرکلر موشن میں پیٹ پر اور لمبائی میں بازو اور پیروں پر لگائیں۔

Dr. Bilquis Shaikh (Herbalist)

جوڑوں کے درد کے لئے

اجوائن	10 گرام
سرنجن تلخ	10 گرام
جاوتری	10 گرام
لونگ	10 گرام
السی کا تیل	50 گرام

تمام چیزوں کو ہلکی آنچ پر تیل میں پکائیں۔ پھر ٹھنڈا ہونے پر متاثرہ جگہ پر لگائیں

Dr. Bilquis Shaikh (Herbalist)

بچوں میں سردی اور جکڑن سے تحفظ کے لئے

سرسوں کا تیل

لہسن 4-5 عدد

اجوائن ایک کھانے کا چمچ

سرسوں کا تیل گرم کریں۔اس میں باریک کٹا ہوا لہسن شامل کریں۔اور ہلکی آنچ پر پکائیں جب تک کہ اسکا رنگ سنہرا نہ ہو جائے۔اس میں اجوائن شامل کریں۔چولہے پر سے اتار لیں۔اور پوٹ کو گور کر کے کچھ دیر کے لئے ٹھنڈا ہونے کے لئے چھوڑ دیں۔پھر چھان کر تیل کو ایک بوتل میں ڈال لیں پھر بچوں کے سینوں پر لگائیں انکو سردی اور جکڑن سے تحفظ دلانے کے لئے۔

Dr. Bilquis Shaikh (Herbalist)

چہرے کو نرم اور ملائم بنانے کے لئے

ایمولسیفائنگ ویکس	2/1 کھانے کا چمچہ
پیٹرولیم جیلی	1 کھانے کا چمچہ
شہد کا ویکس	1 کھانے کا چمچہ
کیمومائل چائے	2 کھانے کے چمچ
گیرانیم پھول کا آئل	5 قطرے

پیٹرولیم، شہد کا ویکس اور ایمولسیفائنگ ویکس کو ڈبل برنر پر ملائیں۔ پھر اسکو چولہے سے اتارلیں۔ پھر اس میں کیمومائل چائے اور گیرانم پھول کا آئل شامل کریں، مکس کریں۔ پھر ٹھنڈا ہونے کے لئے اس آمیزے کو ایک جار میں ڈال دیں۔

Dr. Bilquis Shaikh (Herbalist)

چمک دار دانتوں کے لئے

پھٹکری پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
سنگ جراح پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ
نمک	ایک کھانے کا چمچہ
سی فوم پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچہ

مکس کر کے دانتوں پر استعمال کریں۔ سانس میں تازگی کے احساس کے لئے پودینا کا تیل بھی شامل کریں۔

Ref: Dr. Bilquis Shaikh (Herbalist)

خشک جلد کے لئے نسخہ

دہی	ایک کھانے کا چمچہ
ملتانی مٹی	ایک کھانے کا چمچہ
پودینہ کا پاؤڈر	ایک چائے کا چمچہ
ٹماٹر کا رس	ایک چائے کا چمچہ

ملتانی مٹی اور پودینے کے پاؤڈر کو آدھے گھنٹے تک دہی میں بھگو دیں، اس میں ٹماٹر کا رس شامل کریں اور اسے اچھی طرح مکس کر لیں، چہرے پر لگائیں۔ پندرہ منٹ کے بعد چہرے کو دھو لیں۔

ادرک کے فائدے

۱......معدے کے جملہ امراض میں ادرک مفید ہے۔ یہ دست آور بھی ہے اور قابض بھی۔

۲......جن کو متلی، قے، بدہضمی، یرقان یا بواسیر کی شکایت ہو، وہ تازہ پسی ہوئی آدھی ادرک میں ایک چمچ پانی،، ایک اچمچ لیموں کا رس، ایک چمچ پودینے کا رس اور ایک چمچ شہد ملا کر دن میں تین بار چاٹ لیں۔

۳......ادرک ریاح کو تحلیل کرتی ہے۔

۴......بھوک کم لگنے کی صورت میں بھی ادرک استعمال کیجئے

۵......پیٹ کا درد اور اپھارہ دور کرنے کے لئے بھی ادرک کھائی جاتی ہے۔

۶......اگر اپنا ہاضمہ درست رکھنا چاہتے ہیں تو کھانے کے بعد تازہ ادرک کا چھوٹا سا ٹکڑا چبا لیں۔

۷......ادرک سے زبان کی میل بھی اترتی ہے اور معدہ کئی بیماریوں سے پاک رہتا ہے۔

۸......اگر جگہ کی خرابی کے باعث پیٹ میں پانی جمع ہو جائے تو مریض کو ادرک کا پانی پلائیں۔ یہ پانی پیشاب آور ہے اور پیٹ کا سارا پانی نکال دیتا ہے۔

۹......ادرک انتڑیوں کی سوزش بھی ختم کرتی ہے۔

Ref:Hakeem Syed Abdul Ghaffar Agha

بچوں میں
پیٹ کے کیڑوں سے نجات کا نسخہ

باوبڑنگ 50 گرام

کمیلہ 50 گرام

پلاس پاپڑہ 10 گرام

4 سال تک کے عمر کے بچوں کو ایک گرام

بڑے بچوں کو دو سے تین گرام رات سوتے وقت

Ref:Syed Abdul Ghaffar Agha

درد کی سکائی کے لئے

اجوائن	Thymol
جائفل	Nutmeg
نمک	Salt

دو گلاس گرم پانی میں پکائیں،

پانچ منٹ کے بعد گیلے تولیے سے سکائی کریں۔

Ref: Syed Abdul Ghaffar Agha

متلی اور بھوک کی کمی کے لئے

املی	100 گرام
آلو بخارہ	100 گرام
پانی	250 ملی لیٹر

ان دونوں چیزوں کو پانی میں اُبالیں اور پھر مسل کر چھان کر
ایک پاؤ چینی ڈال دیں مزید پکا کر گاڑھا کریں
کھانے سے پہلے ایک چمچ استعمال کریں

Ref: Syed Abdul Ghaffar Agha

رمضان المبارک گرمی کے موسم میں ہے۔

اِس لیے پیاس کی شدت محسوس نہ ہو۔

آپ سحری میں ''دہی روٹی'' اور تھوڑی دیر بعد چھوٹی الائچی کا قہوہ پی لیں۔

اس سے پورا دن افطاری تک پیاس نہیں لگے گی اور آرام سے ہر روزہ گزر جائے گا۔

اس چھوٹی سی بات کو تمام دوستوں تک پہنچائیں تاکہ کوئی بھی اس رمضان المبارک کی رحمتوں سے محروم نہ رہے۔

health tips in english

SOURCES OF CALCIUM

Almonds

Almonds contain almost 100 mg of calcium per ounce. Almonds also may be beneficial for those with high cholesterol.

Kale

This super-green is high in calcium, other minerals and antioxidants. Cook as a side dish or add to your salad if you need a calcium boost.

Broccoli

Steam broccoli for a high-calcium side dish or add it raw to salads for an extra boost.

Oatmeal

Oatmeal provides a significant amount of calcium Just one packet of instant oatmeal provides about 100 mg.

Black Eyed Peas

Not only are black eyed peas a good source of calcium, these little beans also contain potassium, folate and other nutrients.

Orange Juice

Enjoy a glass of orange juice with your breakfast and boost your calcium stores. Calcium-enriched OJ will provide even more of your daily needs.

Blackstrap Molasses

Use molasses instead of syrup or sugar in some of your recipes to increase your calcium and iron intake. Molasses contains even more calcium than milk.

Salmon

We already know salmon is a nutritious fish, loaded with essential fatty acids, but this fish is also rich in calcium and other minerals.

Figs

Fresh figs are a good source of calcium. Four of them will give you more than 100 mg of calcium.

Sesame Seeds

Sprinkle them on cereal or salads. Sesame seeds are not just high in calcium, but also provide fiber and unsaturated fat.

Health Tips

1Apple / Day - No Doctor

1Tulsi Leaf / Day - No Cancer

1Lemon / Day - No Fat

1Cup Milk / Day - No Bone Problems

3 Ltrs Water / Day - No Diseases

If you care please Share with your friends...

Almonds
Broccoli
Spinach
Bok choy
BEST FOODS FOR
STRONGER BONES
SS Hashmi
Flaxseeds
Mustard
greens
Sesame
seeds
Kale

Almonds are healthy snacks:

Also almonds may decrease the levels of **LDL** (bad cholesterol) in the blood.

SS Hashmi
“Those who think they
have no time for healthy eating,
will sooner or later have to find
time for illness”

HEALTH BENEFITS OF DRINKING LEMON WATER

Lemon is a natural energizer; it hydrates and oxygenates the body so it feels revitalized and refreshed!

Boosts your immune system

Balances pH

Flush out unwanted materials

Decrease wrinkles and blemishes

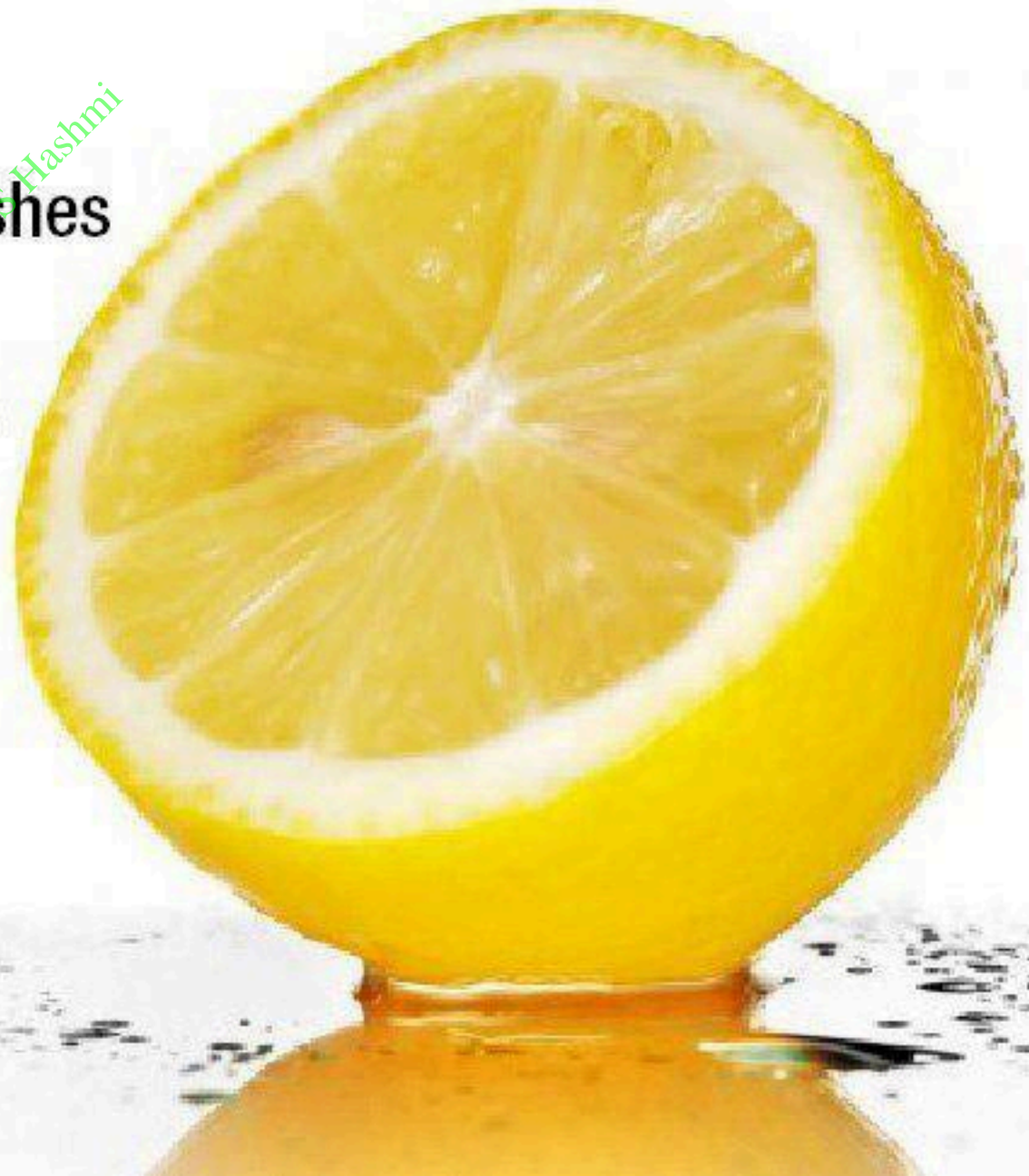
Relieve tooth pain

Relieves respiratory problems

Cures Throat Infections

Excellent for Weight Loss

Reduces Fever

Blood purifier

Iron & C Booster Smoothie

1/2 Field Cucumber
1 Cup Green Grapes
1/2 Cup Spinach
2 Small Kiwis
1-2 Cups of Water

Vitamin C in Kiwis assists the body in absorbing Iron, which is found in Spinach.

Diet Soda

DANGER

Causes Weight Gain & Obesity

Increased Risk of Heart Attack & Stroke

Very Acidic - Demineralizes Bones & Teeth

Aspartame Destroys Brain Cells

Increased Risk of Leukemia & Lymphoma

Diet
Coke

DELTA DENTAL

How To Improve Your Dental Health

4 Easy Tips

1 **Brush your teeth 2x a day** with fluoride toothpaste and replace your toothbrush every 3-4 months.

2 **Floss Daily** to remove food particles that get caught in teeth.

3 **Eat a balanced diet** and avoid in-between meal snacks.

4 **Schedule regular dental checkups** for professional cleaning and oral exams.

Summertime Health Tips

Stay cool and avoid the mid-day heat. Limit activities in the hot sun to 15 or 20 minutes at a time to help protect against heat exhaustion. Avoid prolonged sun exposure between the hours of 10 a.m. and 4 p.m. when the sun's UV rays are the strongest.

Replace your shoes. Select the proper shoes for an activity and replace them often to prevent foot, ankle and knee pain.

Stretch. The more prepared muscles and tendons are for an activity, the more protected you are from getting hurt.

Hydrate, hydrate, hydrate. Don't wait until you're thirsty to drink water. Drink plenty of water before, during and after activities.

Protect your head. Always remember to wear a helmet while biking, rock climbing, skateboarding, horseback riding or riding an ATV - and make sure children do too.

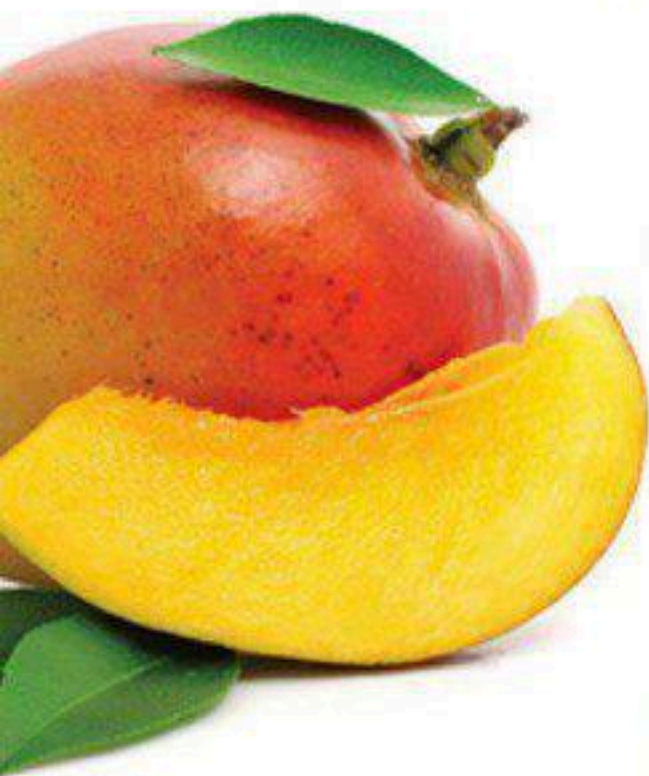
Lather up and wear sunscreen! Be sure to use SPF 30 or higher and reapply it every two hours. Ideally, 1 ounce of sunscreen (about a palmful) should be used to cover the arms, legs, neck and face of the average adult.

Exercise for strong bones. Exercise is important for building strong bones and is essential for maintaining bone strength. Weight-bearing exercise and strength-training exercise are two types of exercise that are most effective for building strong bones.

Look before you dive. To prevent head, neck and spine injuries, never dive headfirst into unknown bodies of water.

Go easy on your joints. Swimming is a great, low-impact exercise for summer and helps to prevent over-heating.

Don't let injuries go untreated. If a summertime injury occurs, The Orthopaedic Institute offers same or next-day appointments to help you get back to your summertime fun!

Health Benefits of
Mango!
1. Cancer prevention
2. Improves vision
3. High in copper
4. Improves sex life
5. Alkalizes the body
6. Improves digestion
7. Lowers cholesterol
8. Improves memory & concentration

Health Tips

* 1 Apple / Day - No Doctor

* 1 Tulsi Leaf / Day - No Cancer

* 1 Lemon / Day - No Fat

* 1 Cup Milk / Day - No Bone Problems

* 3 Ltrs Water / Day - No Diseases

If you Care .. Please Share it with Friends

14 of the best vegetables

arugula
1 cal/leaf

high in protein, fiber, calcium, iron, magnesium, potassium, and vitamins a, c, k, b6

eat it in salads or in sadwiches and wraps

spinach
2 cal/leaf

high in fiber, protein, calcium, iron, magnesium, potassium, and vitamins a, c, e, k, b6

high in sodium

eat it raw in salads, stir-fried, or cooked

mushrooms
2 cal/mushroom

high in fiber, protein, iron, potassium, and vitamins d and b6

eat them stir-fried, sauteed, or roasted

broccoli
3 cal/floret

high in protein, calcium, iron, magnesium, potassium, and vitamins a, c, b6

eat it steamed, roasted, and in salads

cauliflower
3 cal/floret

high in protein, magnesium, fiber, potassium, and vitamins c, k, b6

high in sugars

eat it steamed, roasted, or in salads

tomatoes
22 cal/tomato

high in magnesium, fiber, potassium, and vitamins a, c, k

high in sugars

eat them raw, in salads, or in sandwiches

cucumbers
24 cal/cucumber

high in magnesium, potassium, and vitamins a, c, k

high in sugars

eat it raw or in salads

red bell pepper
30 cal/pepper

high in fiber, potassium, and vitamins a, c, k, e, b6

high in sugars

eat it raw, in salads, roasted, or stir-fried

zucchini
31 cal/zucchini

high in fiber, protein, iron, magnesium, potassium, and vitamins a, c, b6

eat it roasted, sauteed, stir fried, or in salads

yellow pepper
40 cal/pepper

high in fiber, magnesium, potassium, and vitamins a, c, b6

eat them raw, stir-fried, in salads, or roasted

red onions
44 cal/onion

high in fiber, potassium, and vitamins c and b6

high in sugars

eat it roasted, sauteed, stir-fried, or in salads

bean sprouts
54 cal/12 oz

high in fiber

high in sugars

eat them in sanwiches, in salads, or stir-fried

eggplant
110 cal/eggplant

high in magnesium, fiber, potassium, and vitamins c, k, b6

high in sugars

eat them roasted, in salads, or stir-fried

bok choy
2 cal/leaf

high in fiber, protein, iron, calcium, and vitamins a and c

eat it in soups, in salads, or stir-fried

Health Benefits of ONIONS

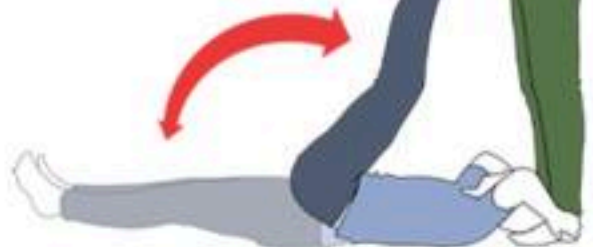
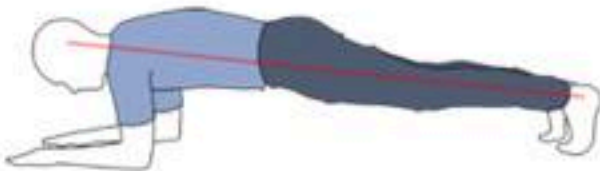
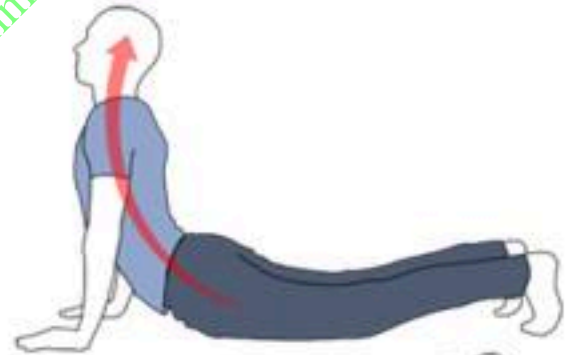
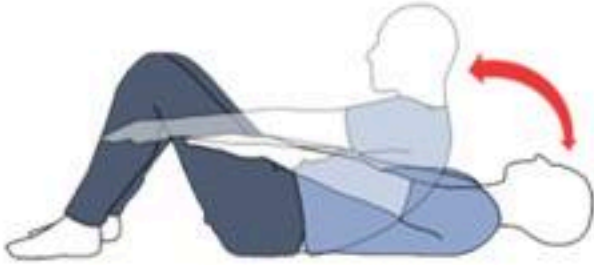
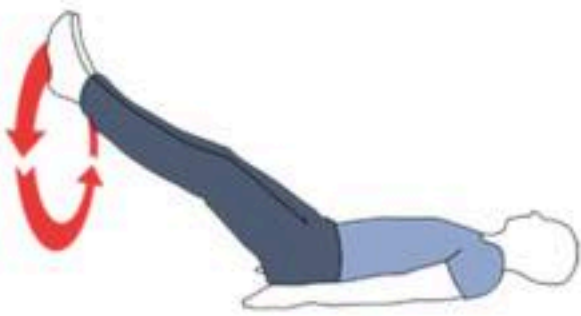
* Prevent Cardiovascular Disease
* Dissolve Blood Clots
* Lower Risk of Developing Cancer
* Fight Aganist Infections
* Improve Lung Function in Asthmatics
* Help Detoxify the Body
* Lower Triglycerides
* Reduce Blood Pressure

An apple
a day
=
no doctor

1 Lemon
a day
=
no fat

3ltrs of
water
per day
=
no diseases

Tulsi Leaf
a day
=
no cancer

1 cup milk
a day
=
no bone
problem

EXERCISES TO REDUCE LOWER BACK PAIN

STANDING HAMSTRING STRETCH

CAT AND CAMEL

PELVIC TILT

QUADRUPED ARM/LEG RAISE

GLUTEAL STRETCH

PARTIAL CURL

EXTENSION EXERCISE

SIDE PLANK

ginger for muscle pain
peppermint for tight & sore muscles

clove for toothache

grapes for backache

garlic for earache

pineapple
for bloated stomach

tomato for leg cramps

cherries for headache

The Harmful Effects of Sugar

Suppresses the immune system
Leads to Chromium deficiency
Leads to Cancer of the ovaries
Causes copper deficiency
Causes premature aging
Causes tooth decay
Contributes to obesity
Causes arthritis
Causes asthma
Causes gallstones
Causes heart diseses
Causes hemorrhoids
Causes varicose veins
Increase Cholesterol
Contributes to diabetes
Contributes to eczema
Causes cardiovascular disease

FOOD TO PREVENT

ANEMIA - خون کی کمی

BROCCOLI
(HARI PHOOL GOBHI)

GARLIC
(LAHSUN)

APRICOT FRESH
(KHOOBANI)

SPANICH
(PALAK)

RED BEET JUICE
(CHUKANDAR KA RAS)

Tips To Lose Weight

1. Keep a Food Journal
2. Drink 6 Cups of Water A Day
3. Eat More Greens
4. Cook With Fat Free Broth
5. Eat Whole Grains
6. Measure Everything
7. Use Skim Milk
8. Take Your Time Eating
9. Use Smaller Plates
10. Exercise
11. Eat More Seafood
12. Use Meat as a Condiment
13. Eat More Fiber
14. Eat More Vegetarian Meals
15. Eat Healthy Snacks

Dissolve Kidney Stones Recipe:

At first symptom of stone pain, mix 2 oz. of olive oil and 2 oz. of lemon juice. Drink straight and follow with 12 oz. of filtered water.

Wait 30 minutes.

Squeeze the juice of half a lemon into 12 oz. of filtered water, add one Tbsp. apple cider vinegar and drink.

Repeat the lemon juice, filtered water and apple cider vinegar every hour until symptoms improve.

STRESS RELIEVER

- 2 green apples
- A bunch of spinach
- 1/2 a cucumber
- 1 stick celery
- 1/4 lemon
- 1/2 inch ginger root (optional)

Remedy for Removing Dark Eye Circles

* Chop and crush a sprig of mint leaves

* Apply the mashed leaves to dark under eye circles, leave on for 20 minutes then rinse

* Do this twice a week

REDUCE BLOOD PRESSURE JUICING RECIPE

One Apple

1/2 Grapefruit

1/2 Cucumber

1/4 Fennel Bulb

2 Stalks Celery

One Clove Garlic

DAVE SOMMERS   GOD'S GARDEN OF EDEN   HOMESTEADSURVIVAL.COM

Health benefits of
Apples

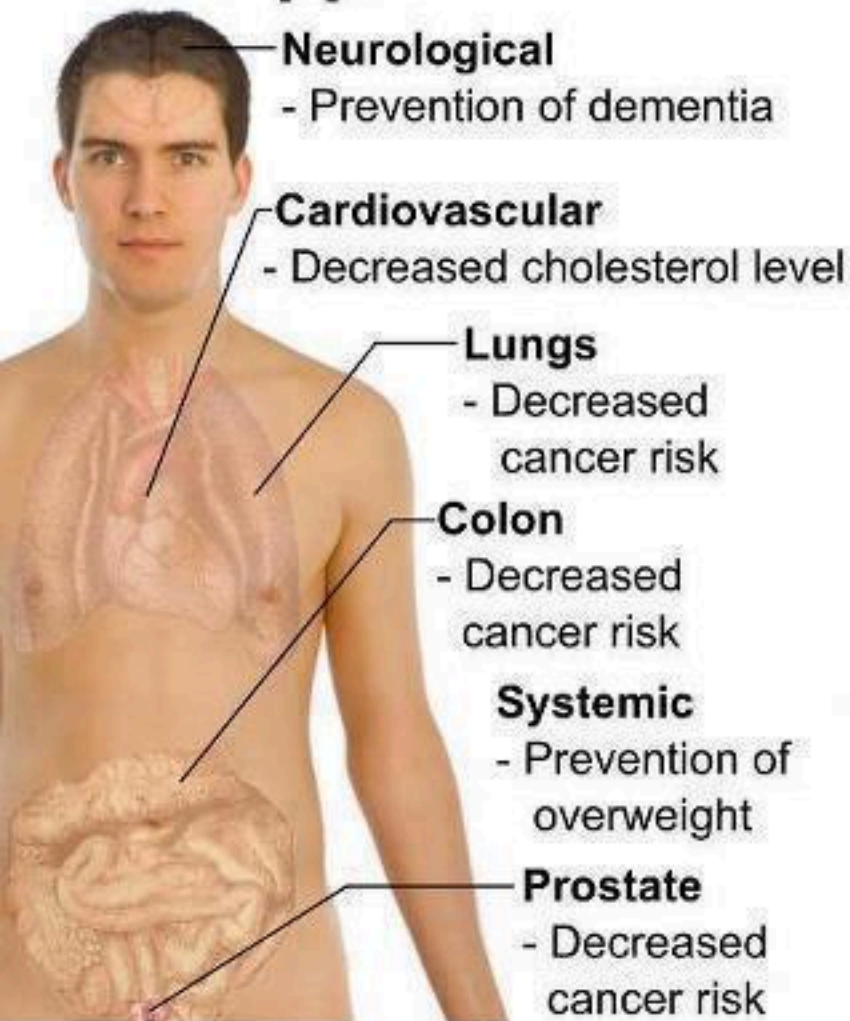
Neurological
- Prevention of dementia

Cardiovascular
- Decreased cholesterol level

Lungs
- Decreased cancer risk

Colon
- Decreased cancer risk

Systemic
- Prevention of overweight

Prostate
- Decreased cancer risk

Health benefits of
Bananas

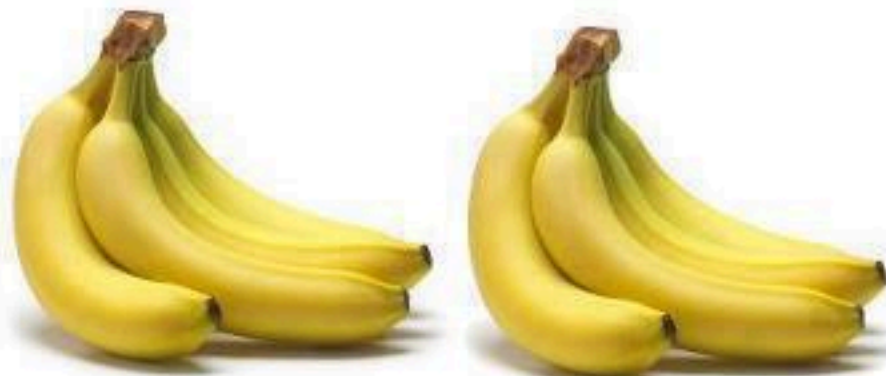
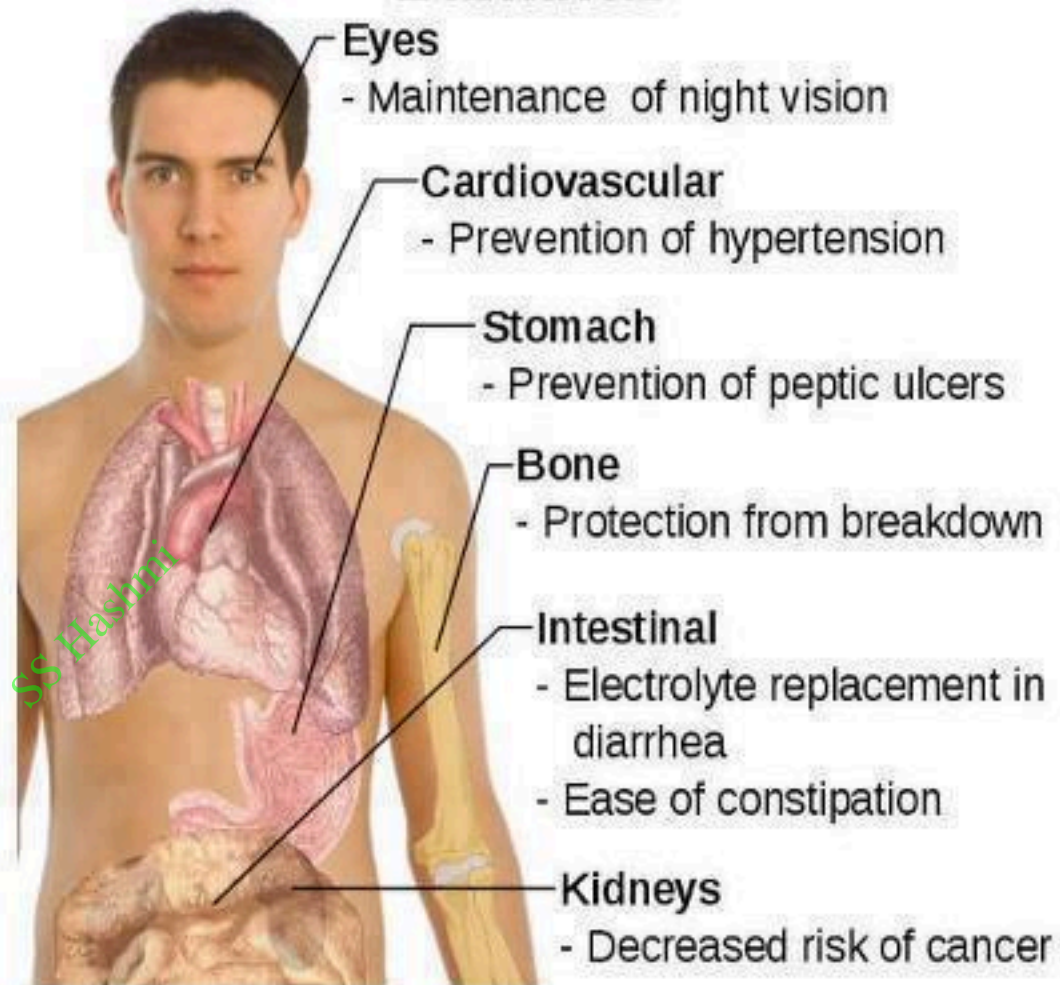
Eyes
- Maintenance of night vision

Cardiovascular
- Prevention of hypertension

Stomach
- Prevention of peptic ulcers

Bone
- Protection from breakdown

Intestinal
- Electrolyte replacement in diarrhea
- Ease of constipation

Kidneys
- Decreased risk of cancer

Health Benefits Of Ginger Tea

1. Motion Sickness
2. Stomach Discomfort
3. Reduces Inflammation
4. Asthma
5. Blood Circulation
6. Menstrual Discomfort
7. Immunity
8. Relieves Stress
9. Fertility
10. Cough and cold
11. Cancer
12. Alzheimer's Disease
13. Weight Loss

Spices for Weight Loss

1. Cinnamon

Helps reduce blood sugar and helps carbs process healthier

2. Cayenne Pepper

Contains capsaicin which burns fat

3. Mustard Seed

Boosts metabolism 20%-25% for several hours after consumption

4. Ginger

Acts as diuretic, improves gastric mobility, hinders cholesterol absorption

5. Black Pepper

Boosts metabolism, helps digestion, and aids nutrient absorption

Peel 3 or 4 cloves of garlic and then chop them into small pieces. Mix the cloves in a cup of honey and let the mixture sit overnight. Take one teaspoon of this honey and garlic mixture twice daily.

Fairness Cream

Cream	1 pkt
Glycrin	5-6 tbsp
Multani Matti	1-2 tbsp
White Cumin Seed	1/2 tsp
Barley Oat	2-3 tbsp
Alhpa Hydroxy Cream	30ml
Milk	1 glass
Jasmine Oil	1 cup
Saffron	a pinch

MTDH : Grind all ingredient and put it in fridge and start using after one day regularly

Dr.Khurram Musheer
Dermatologist & Cosmetologist

7 Reasons to Enjoy Honey Daily

01 Cough and sore throat relief

02 Anti-bacterial

03 Antioxidant

04 Gastrointestinal (G.I.) disorders

05 Ayurveda's star of the show

06 Blood sugar regulation

07 Nourish and moisturize the skin

How Much Sleep Do You Need For Good Health ?

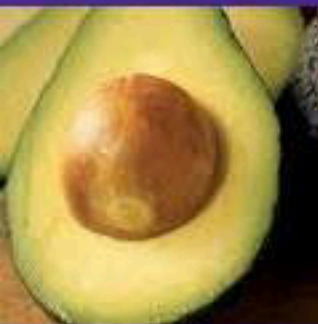
AGE	Sleep Hours (Per Night)
Newborns (1 to 2 months)	14 to 18 hours
Infants (3 to 11 months)	13 to 16 hours
Toddlers (1 to 3 years)	12 to 14 hours
Preschoolers (3 to 5 years)	11 to 13 hours
Children (5 to 12 years)	10 to 11 hours
Teens (13 to 17 Years)	9 to 10 hours
Adult (18 and up)	7 to 9 hours

Zzzzz...

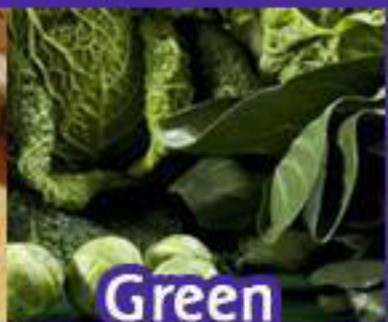
Are you having enough Sleep ??

Top Anti Aging Super Foods

RawForBeauty.com

Green vegetable juice

Avocados Blueberries Pomegranates Lemons

Ginger Root Spinach Tomatoes Hemp Seeds

Garlic Water Coconuts Turmeric Green vegetables

Almonds are healthy snacks:

Having almonds in your diet as snack may help to fight against diabetes and heart disease: Almonds help to increase insulin sensitivity in people with higher risk of diabetes.

Also almonds may decrease the levels of **LDL** (bad cholesterol) in the blood.

Thanks for
your interest
SS Hashmi
Syed Sakhir
Hashmi